SETH, SONHOS E PROJECÕES DA CONSCIÉNCIA

Jane Roberts

Tradução: Amadeu Antônio

SETH, SONHOS E PROJEÇÕES DE CONSCIÊNCIA

© 1986 de Robert Butts

As opiniões e declarações sobre saúde e assuntos médicos expressas neste livro são da responsabilidade do autor e não necessariamente da editora, nem são por esta avalizadas. Estas opiniões e declarações não devem ser interpretadas como
substitutos da consulta com um médico devidamente licenciado.

CONTEÚDO

PREFÁCIO
INTRODUÇÃO
PRIMEIRA PARTE: Intrusões do Universo Interior. Um Diário Subjetivo
1 Os Sonhos, a Criatividade e o Inconsciente. Excertos de "O Universo Físico como Construção de Ideias". O Meu Primeiro Vislumbre do Universo Interior.
2 Uma Nota sobre o Contexto Subjetivo. O Ímpeto por Trás das Intrusões Inconscientes.
3 A Introdução de Seth. Mais Passos no Universo Interior.
4 O Meu Primeiro Vislumbre da Realidade dos Sonhos. Um Transe Desastrado. Dois
Evadintes do Mundo dos Sonhos.
PARTE DOIS: Introdução ao Universo Interior
5 Excertos das Sessões 15 e 16. A Personalidade:
Dissociação, Possessão. Os Sentidos Internos e as Enzimas Mentais. Seth Olha pela Janela.
6 Alguns Conselhos de Seth. Animais e Árvores no Universo Interior. Excertos das Sessões 17 e 18.
7 Os Sentidos Internos. Mais sobre Enzimas Mentais. Excertos das Sessões 19 e 20.
8 Algumas Experiências com os Sentidos Internos. Uma Sessão Espontânea e Algumas Respostas. Excertos das Sessões 22 e 23.
9 Os Sentidos Internos — A Vez de Rob. Mais Sobre o Tempo Psicológico e Como Utilizá-lo. Excertos das Sessões 24, 27 e 28.
A Srta. Cunningham e uma Sessão Perdida.
10 Seth Encontra um Velho Amigo na Nossa Sala de Estar. O Universo Onírico.

11 Seth Acompanha a Menina. Cunningham. Eu Também. Uma Experiência Fora do Corpo.

TERCEIRA PARTE: Exploração do Universo Interno. Investigação da Realidade Onírica.
12 Recordação dos Sonhos: Como Recordar os Seus Sonhos. Investigação Sonho.
13 Alguns Excertos Preliminares sobre o Mundo dos Sonhos. Locais Sonhos, Sonhos e Criatividade. Realidade Elétrica dos Sonhos. Pontos Momentâneos.
14 Sonhos e Saúde. Seth sobre Sonhos Terapêuticos. Seth tem uma Conversa sobre Sonhos com um Amigo. Como Usar os Sonhos para Promover Saúde.
15 Sonhos Precognitivos.
16 Mais sobre Sonhos Precognitivos.
17 Sonhos e Probabilidades. Sue Conhece um Rob e Jane Prováveis.
18 Eus Prováveis.
19 Experiências Fora do Corpo a Partir do Estado de Sonho. Sonhos Voadores. Mobilidade Onírica da Consciência.
20 Mais sobre Projeções Oníricas. Algumas Instruções. Encontro a Srta. Cunningham Fora do Corpo.
21 Projeções a Partir do Estado de Sonho.
22 O Interior da Consciência. Mais instruções de projeção. Projeções como experiências sensoriais estranhas.
EPÍLOGO: Uma avaliação pessoal.

PREFÁCIO

As luzes das câmaras de televisão estavam quentes no meu rosto. O meu marido, Rob, e eu sentávamo-nos com Sonja Carlson e Jack Cole, que nos entrevistavam no programa televisivo de Boston "Today's Woman Show", da estação WBZ. Eram 10 horas da manhã do último dia da nossa primeira digressão para promover o meu livro, The Seth Material. Este era já o nosso quinto programa televisivo. Esforcei-me por parecer composta e confiante, embora ainda achasse difícil encarar estranhos tão cedo no dia — quanto mais o mundo em geral —, sobretudo quando se esperava que eu explicasse as minhas próprias experiências psíquicas e os conceitos filosóficos de The Seth Material.

Ao iniciar a entrevista, Jack Cole disse ao público invisível que eu era um médium que falava por uma personalidade chamada Seth. Salientou que a minha presença no programa não significava necessariamente que ele ou Sonja aceitassem a existência independente de Seth. Sorri, um tanto irónica. Muitas pessoas sentem-se na obrigação de expressar ceticismo como se fosse um distintivo automático de honra e superioridade intelectual. Eu própria tinha feito o mesmo no passado, por isso compreendia bem a atitude.

Durante a entrevista, Jack perguntou-me se Seth se manifestaria. Respondi que isso dependia de Seth. Na verdade, como não tinha entrado em transe em nenhum dos outros programas, duvidava que o fizesse agora. Em vez disso, Jack começou a passar uma gravação de uma sessão de Seth. Assim que ouvi aqueles tons graves e ressonantes da sua voz, percebi que Seth estava presente.

Por um momento, fiquei horrorizada. Mil dúvidas encheram-me a mente. Não tinha feito nenhuma sessão regular de Seth desde o início da digressão. E se as luzes me incomodassem ou o transe não fosse suficientemente profundo? Além disso, sentia verdadeiro pavor de dar qualquer tipo de espetáculo. Sessões regulares de Seth na privacidade da nossa sala de estar eram uma coisa. Entrar em transe em televisão era algo totalmente diferente. "Oh, Seth", disse mentalmente, em sobressalto.

Nesse instante senti uma enorme sensação de tranquilidade, boa vontade e confiança. Num nível para além das palavras, soube que Seth tinha razão: era o momento. Assenti de todo o coração. Estendi a mão à de Rob. "É o Seth", murmurei depressa. O meu rosto deve ter começado a mudar logo então, os músculos a rearranjarem-se nas expressões características de Seth, porque nesse último momento vi o que parecia ser uma lente de câmara gigantesca a aproximar-se para um grande plano…

Quando saí do transe, Rob sorria, Jack e Sonja pareciam atordoados, a equipa de filmagem fitava-me e o programa tinha terminado. "O Seth esteve ótimo", disse-me Rob. Senti-me dominada por um alívio imenso. Tinha acabado, então; Seth manifestara-se em televisão. Não teria eu próprio alternado entre desejar que isso acontecesse e recear ao mesmo tempo?

“Está bem? Quer que lhe arranje alguma coisa?”, perguntou Jack. Estava tão preocupado que ri instintivamente.
“Não. Sinto-me bem. Saio sempre facilmente do transe. Mas adorava um pãozinho e um café. Agora estou esfomeada.”

Um pequeno grupo rodeou-nos — o produtor e o assistente, Jack, Sonja e os cameramen. Olhei para Rob com um leve desapontamento porque, embora tivesse tranquilizado Jack dizendo que tudo era perfeitamente normal, na realidade algo estava diferente desta vez: senti-me como se tivesse estado num avião incrivelmente veloz, que fosse subitamente travado de forma brusca. Uma quantidade tremenda de energia percorreu-me, sem eu saber o que fazer com ela.

Por um momento, fez-me cambalear, e Jack agarrou-me o braço. Isso só me embaraçou ainda mais. Senti o rosto corar. Sempre tentei comportar-me de forma sensata para mostrar que o transe não é nada de estranho, mas sim um fenómeno perfeitamente natural, por isso aquele meu breve desequilíbrio surpreendeu-me. Rob estava ao meu lado num instante, e expliquei-lhe como me sentia. Já havia um táxi à espera para nos levar ao programa seguinte, numa estação de rádio. Peguei no pãozinho e no café e levei-os comigo.

O que aconteceu realmente enquanto estava em transe? Jack e Sonja descreveram-me parte da sessão na nossa breve conversa a seguir, e Rob completou o relato à pressa, a caminho do programa seguinte.

Antes de mais, como sempre, a minha expressão facial alterou-se drasticamente, e comecei a falar com uma voz grave, semelhante à masculina. Os meus gestos habituais desapareceram, substituídos pelos de Seth. Ele voltou-se para a câmara, falando diretamente para os espectadores durante talvez dez minutos. Nessa altura, Sonja e Jack já se tinham recomposto da surpresa, e Jack pediu a Seth que falasse sobre reencarnação.

De imediato, Seth lançou-se numa exposição sobre experiências de vidas passadas de Sonja. No tempo disponível, deteve-se numa vida em particular, durante a qual disse que Sonja tivera uma fenda palatina que lhe dificultava a comunicação verbal.

Segundo Seth, isso explicava parcialmente o seu interesse atual na área das comunicações. Acrescentou ainda que Sonja adorava cor e tecido, e que utilizava esses elementos como meio de comunicação tanto nessa vida passada como na presente. Foram mencionados alguns nomes e lugares da Inglaterra do século XIV, que estão a ser verificados.

Após o programa, Sonja disse que a análise de personalidade feita juntamente com a leitura a descrevia lindamente. Contou-nos também que usara tanto a cor como o tecido para comunicar com crianças num programa educativo de televisão — facto que desconhecíamos.

Alguns dias depois, recebi em casa um telefonema de longa distância de uma mulher que me disse que a aparição de Seth no "Today's Woman Show" a convencera da vida após a morte, embora nunca tivesse acreditado nisso antes.

Disse ainda que ouvir Seth tinha sido a experiência religiosa mais profunda da sua vida, apesar de Seth não ter falado em termos religiosos específicos. Desde então, recebemos muitas chamadas, cartas e visitas de pessoas que viram o programa. Estavam espantadas com o que tinham assistido, mas, de certa forma estranha, também eu estava. Isso ensinou-me várias coisas.

Acima de tudo, reforçou a minha confiança em Seth e na sua perspicácia psicológica, e impressionou-me mais uma vez com as notáveis capacidades do eu intuitivo interior, pois é esta parte de mim que torna possível a comunicação com Seth. Por outro lado, devido ao formato do programa, o transe foi interrompido mais cedo, e isso deu-me a oportunidade de estudar o fenómeno do transe sob outro ângulo.

Normalmente, uma sessão dura várias horas, e a energia vai-se consumindo até ao fim. No programa, a sessão durou apenas vinte a trinta minutos, no máximo. Quando foi interrompida, toda essa energia permanecia disponível, e subjetivamente tive consciência da sua força plena pela primeira vez.

Muitas vezes me perguntam como sei quando Seth está presente, e tenho tido alguma dificuldade em responder. Ao analisar os meus sentimentos após o programa e ao confrontar-me com essa energia, percebi que esse mesmo

tipo de energia, em grau menor, é um dos principais sinais de que Seth está pronto a manifestar-se.

Não é uma energia neutra, mas sim de forte impacto emocional, tranquilizadora e, de certo modo, personificada — calorosa e espantosamente imediata. Talvez me envolva, mas não adormeço nem me perco no nada. Continuo a ser eu própria, mas muito pequena. É como se me desvanecesse numa distância que nada tem a ver com o espaço, mas sim com o foco psicológico. Ainda assim, sinto-me sustentada, amparada e protegida no seio dessa energia que parece formar-se à minha volta e dentro de mim.

Fiquei desiludida por não ter podido ver o programa televisivo, porque nunca me vi como Seth em transe, exceto em algumas fotografias. Seth manifesta-se através de mim, dirigindo-se a outros que sentem o impacto da sua personalidade, mas eu não consigo vê-lo como eles, do lado de fora, objetivamente. Para os observadores, a diferença de Seth em relação a mim é evidente no modo como os olhos abertos são utilizados, nos gestos e na reorganização das expressões faciais. Simplesmente usamos o corpo de maneira diferente.

A presença de Seth é sentida de imediato, não de forma esotérica, mas tal como percebemos uma personalidade magnética, poderosa e habilidosa. Embora os efeitos objetivos desse fenómeno me escapem em grande medida, tento aprender o máximo possível sobre os aspetos subjetivos envolvidos, pois seguramente ninguém estará em melhor posição para o fazer.

Devido ao surgimento de Seth, tornei-me cada vez mais consciente de muitos outros estados de consciência para além do estado diário normal que todos conhecemos.

Enquanto escrevo este livro no mundo tridimensional, por exemplo, o material de base vem do outro lado da consciência — aquela dimensão que se revela em sonhos, inspiração, estados de transe e criatividade. Este livro fala de Seth, sonhos e "projeção astral" — todos aspetos de um tipo de consciência diferente da objetiva, com a qual estamos normalmente ocupados.

Poder-se-ia dizer, se se quisesse, que Seth se intrometeu, a partir de alguma dimensão inconsciente, na minha vida consciente; mas agora ele é já uma parte tão integrante da minha experiência profissional e pessoal que grande parte do meu tempo é passada a estudar e a interpretar as suas teorias. A sua aparição na televisão parece representar mais um passo na sua "objetivação", que, para mim, é espantoso.

Certamente a minha vida foi imensamente enriquecida por uma estranha mobilidade subjetiva. Escrevo este livro durante o dia, no meu escritório, olhando pelas largas janelas para a rua e para as montanhas e o rio logo além. Mas quando quero material novo para um capítulo em particular, desvio o foco da minha atenção do mundo exterior para o interior. Então, o meu ambiente físico deixa de ter importância, e a minha vida normal de vigília é que se torna o sonho.

Não me surpreenderia saber que, na vida de sonho, estou a escrever um livro sobre a consciência de vigília, da mesma forma que, na minha consciência desperta, escrevo sobre a realidade dos sonhos. Também não me espantaria saber que Seth, numa dimensão totalmente diferente, fala em nome de uma personalidade chamada Jane. De facto, às vezes divirto-me a imaginar uma situação em que Seth se interroga se Jane não será uma personalidade secundária com uma crença obsessiva numa realidade física improvável. No entanto, Seth é muito mais conhecedor do que eu, por isso, se falasse por mim, receio que ficasse com a parte menos vantajosa do negócio.

E, tanto quanto sei, Seth não possui corpo aprisionador. Ele projeta parte da sua consciência, pelo menos por vezes, na minha. Pensamento curioso — também consigo imaginar uma espécie de jogo bem-humorado de cadeiras musicais, em que eu tento sair do meu corpo enquanto Seth tenta entrar nele. Embora esta imagem seja hilariante, na realidade não é justa. Seth não tem grande interesse em ocupar o meu corpo por muito tempo, enquanto eu tenho uma curiosidade insaciável pela experiência de sair do meu.

Falo por Seth em sessões bissemanalmente desde o final de 1963. No mínimo, isto deu-me experiência pessoal com estados alterados de consciência e vislumbres de áreas subjetivas em grande parte inexploradas. Certamente foi por causa de Seth que me vi a estudar a realidade do sonho que ganha forma enquanto o corpo dorme.

Seguindo as instruções de Seth, o meu marido e eu aprendemos primeiro a recordar e a registar os nossos sonhos. Através de experiências posteriores, descobrimos que podíamos levar a nossa consciência normal de vigília para o estado de sonho e "acordar" enquanto sonhávamos. Mais tarde, começámos a dar passos mais ousados nessas áreas interiores, aprendendo a manipular a consciência de um modo que para nós era totalmente novo.

A relação entre Seth e eu fixa-se com encontros previamente marcados, como ele próprio sugeriu nos primeiros tempos das sessões. Todas as segundas e quartas-feiras, às 21h00, sento-me na minha cadeira de baloiço favorita. Rob senta-se à minha frente, no sofá, com bloco e caneta, pronto para tomar notas. As luzes normais estão acesas. Posso sentir-me nada psíquica, ou até mal-humorada. Posso estar cansada, ou até ter vontade de sair para dançar. Mas às nove em ponto, a sessão começa, e Seth "ganha vida".

Eu não "me torno" Seth. Em vez disso, parece que me banho no que ele é, ou na sua presença, se preferirem. Por vezes, estou vagamente consciente de que os músculos do meu rosto se estão a rearranjar, espelhando as emoções de Seth em vez das minhas. Mas então, para mim, a realidade da sala desaparece. Embora os meus olhos estejam bem abertos, é Seth quem olha e sorri para Rob; é Seth quem fala através dos meus lábios, discutindo a natureza da realidade e da existência do ponto de vista de alguém não limitado ao mundo tridimensional.

Às terças-feiras à noite dou uma aula de ESP, e muitas vezes Seth fala aos alunos, explicando as suas ideias em termos da vida quotidiana e relacionando-as com a conduta pessoal. Muitas vezes dirige-se a alunos individualmente, encorajando-os a usar as suas próprias capacidades e a resolver os seus próprios problemas. A sua compreensão psicológica é excelente. Parece uma personalidade a usufruir plenamente da riqueza da experiência e do potencial.

Só por esta razão, gostaria de acreditar que as suas capacidades são minhas, que no estado de transe os meus próprios talentos latentes se manifestam sem obstáculos, libertos das distrações e bloqueios normais que nos incomodam a todos e dificultam o nosso desenvolvimento. Gostaria de

pensar que, pelo menos durante algumas horas semanais, funciono na minha capacidade máxima — que a energia e o conhecimento de Seth são realmente meus. É uma ideia encantadora, e possivelmente verdadeira em certa medida.

Felizmente ou infelizmente, porém, suspeito que a nossa relação é bem mais complexa. Uma coisa sei: Seth não tem a sua existência básica no mundo tridimensional atual, e eu tenho. Ele deu-nos instruções que permitem a Rob, aos meus alunos e a mim dar, por vezes de forma hesitante, os nossos próprios passos fora da realidade física habitual. Foi ele quem iniciou a nossa exploração do universo dos sonhos, por exemplo, e é por isso largamente responsável por este livro. Mas nós temos de regressar à nossa dimensão quotidiana da realidade. E Seth regressa à dele.

Mesmo sem forma física, Seth é altamente eficaz no nosso mundo. Através de mim, está a produzir o Seth Material, um manuscrito contínuo sobre a natureza da realidade, da consciência e da identidade que já conta com mais de cinquenta cadernos. Está também a ditar o seu próprio livro: *Seth Fala*: *A Eterna Validade da Alma*. Até à data, realizámos quase seiscentas sessões. Na verdade, parece atuar com mais eficiência nos seus contatos com a realidade física do que eu nas minhas incursões por dimensões que se considerariam naturalmente dele.

As minhas experiências fora do corpo não são nem de perto tão bem dirigidas, deliberadas ou eficazes como o comportamento de Seth aqui, por exemplo. Seth dita uma versão final do seu próprio livro, enquanto eu faço pelo menos três rascunhos dos meus. (Este presente livro é o meu terceiro desde o início das sessões, portanto Seth está longe de me "roubar" qualquer energia criativa.)

Seth chama a si mesmo uma essência de personalidade-energia já não focada na realidade física. Quem quer que seja ou o que quer que seja, está bem equipado para discutir a natureza da existência não física e para servir de guia pelo outro lado da consciência, pois é o seu ambiente natural. Surge como visitante de níveis de consciência para além daqueles a que estamos normalmente habituados.

Em *O Material Seth*, contei a história da minha iniciação psíquica e introdução a Seth tal como a compreendia na altura, e apresentei uma amostra das suas ideias sobre uma grande variedade de temas. Salientei também o material "probatório" que recebêramos — demonstrações clarividentes espontâneas dadas em sessões e nas experiências dos envelopes que conduzimos durante mais de um ano. Seth deu descrições clarividentes corretas de pessoas e acontecimentos noutras partes do país e em Porto Rico.

Aqui vou dar ênfase à experiência subjetiva em si, sobretudo no que se refere ao estado de sonho, e tratar das conceções de Seth sobre o universo dos sonhos através de excertos do seu manuscrito contínuo. Este livro servirá também de diário das nossas próprias incursões subjetivas, à medida que primeiro Rob e eu, e depois os meus alunos, fomos usando as ideias de Seth como mapas desse estranho território interior. Envolvemo-nos nas mais intensas aventuras, em que os obstáculos comuns não existem e as suposições habituais da vida física não se aplicam.

Segundo Seth, sonhar é um estado criativo de consciência, um limiar de atividade psíquica em que deixamos de lado as restrições habituais para usar as nossas capacidades mais básicas e reconhecer a nossa verdadeira independência da forma tridimensional. Nos sonhos, diz Seth, escrevemos o guião das nossas vidas diárias e percebemos outros níveis de existência que o nosso foco físico normalmente obscurece.

Seth afirma que o universo onírico tem as suas próprias leis básicas ou "pressupostos fundamentais" — equivalentes mentais às nossas leis da gravidade, do espaço e do tempo. Noutros termos, a realidade dos sonhos só parece discordante ou sem sentido porque a julgamos segundo leis físicas, em vez das regras que lhe são próprias.

Os sonhos, portanto, não são mera indigestão imaginativa nem caos psíquico. Não estamos temporariamente insanos quando sonhamos, como alguns teóricos sustentam. Pelo contrário, podemos estar muito mais lúcidos e atentos em certos estados de sonho do que normalmente estamos. Certamente somos mais criativos. Podemos até estar mais "vivos", como verão a partir de algumas das nossas próprias experiências.

Embora a principal ênfase deste livro esteja nos conceitos de sonho de Seth, o leitor é convidado a testá-los por si próprio. Seth disse-nos logo no início que muitos sonhos eram precognitivos, por exemplo, mas a experiência pessoal é o grande factor de convicção, e descobrimos isso por nós mesmos ao seguir as suas instruções — recordar, datar e registar os sonhos e depois confrontá-los com os acontecimentos.

Muitos dos conceitos de Seth, sobre probabilidades ou, digamos, sobre a natureza das estrelas de rádio, não podem ser verificados exceto por especialistas. A maioria dos dados sobre sonhos, contudo, pode ser comprovada por qualquer pessoa com curiosidade, determinação e sentido de aventura suficientes para seguir as orientações que *O Material Seth* fornece.

Numa das suas primeiras declarações sobre os sonhos, Seth disse: *****Pensam que só estão conscientes enquanto estão acordados. Supõem-se inconscientes quando dormem. Na terminologia de Freud, os dados estão de facto viciados a favor da mente consciente. Mas imaginem por um momento que observam esta situação do outro lado. Imaginem que, enquanto estão em estado de sonho, se preocupam com o problema da consciência física e da existência. Deste ponto de vista, o quadro é inteiramente diferente, pois estão realmente conscientes quando dormem.

Os locais que visitam enquanto sonham são tão reais para vós então como os locais físicos o são para vós no estado de vigília. O que acontece é o seguinte: no estado de vigília, o ser total foca-se na realidade física, mas no estado de sonho foca-se numa dimensão diferente. Está consciente e desperto em igual medida.*****

Se, quando estás acordado, tens pouca memória dos teus locais de sonho, lembra-te então de que tens pouca memória dos teus locais de vigília quando estás na situação de sonho. Ambos são legítimos e ambos são realidades. Quando o corpo jaz na cama, está separado por uma enorme distância do local de sonho em que o eu sonhador pode habitar. Mas isto, meus amigos, nada tem que ver com o espaço, pois o local de sonho existe simultaneamente com o quarto em que o corpo dorme.
Na 28.ª Sessão, ele usou uma analogia para explicar este duplo foco consciente:

Há, naturalmente, uma contradição aparente aqui, mas é apenas aparente, sendo este o vosso dilema: se têm outro eu consciente de si, porque não estão cientes dele? Imaginem que são uma criatura esquisita com duas caras. Uma cara olha para um mundo [a realidade dos sonhos] e a outra cara olha para outro mundo [o físico].

Imaginem ainda que esta pobre criatura tem um cérebro para acompanhar cada cara, e cada cérebro interpreta a realidade em termos do mundo para o qual olha. No entanto, os dois mundos são diferentes e, mais, as criaturas são gémeas siamesas. Ao mesmo tempo, imaginem que estas duas criaturas são na realidade uma só, mas com partes definidas equipadas para lidar com dois mundos inteiramente diferentes.

O subconsciente, nesta analogia algo ridícula, existiria entre os dois cérebros e permitiria à criatura operar como uma única entidade.

Ao mesmo tempo — e esta é a parte difícil de explicar — nenhuma das duas caras "veria" alguma vez o mundo da outra. Não estariam cientes uma da outra, e, no entanto, cada uma estaria plenamente consciente.

Na verdade, esta é uma analogia simples e só nos leva até certo ponto, mas no início Seth usou-a como forma de nos dar alguma ideia da relação atual (e artificial) do homem com a realidade dos sonhos. Mais tarde, seguindo o material e as instruções de Seth, descobrimos que podíamos dissolver essas barreiras até certo ponto. Conseguimos provar, pelo menos a nós próprios, que os acontecimentos dos sonhos são bastante reais.

Os sonhos de voo não são todas fantasias sexuais disfarçadas, como Freud sustentou, por exemplo. Em muitos deles, estamos de facto a voar, e os destinos a que chegamos são bastante físicos. Os nossos registos mostram claramente que aquilo que vimos em alguns desses episódios não eram lugares imaginários, mas sim locais que visitámos enquanto o corpo dormia. Alguns são descritos neste livro.

Por outras palavras, enquanto a maioria dos livros são escritos sobre acontecimentos que ocorrem na realidade de vigília, este preocupar-se-á sobretudo com eventos que acontecem precisamente quando a consciência se desvia da vida objetiva normal. Está em causa muito mais do que apenas a

natureza do estado de sonho e a fascinante capacidade do homem de retirar a consciência do corpo. Estes fenómenos são apenas evidências da consciência criativa maior que é inerente e ativa em cada um de nós — o universo interior de que sabemos tão pouco.

Hoje recebi por correio uma corroboração científica de James Beal, um cientista da NASA, relativamente a alguns dos dados de Seth sobre as unidades que, segundo Seth, estão na base de todas as partículas físicas. Esta informação, que nos foi dada em sessões, foi publicada no apêndice de *O Material Seth*. O artigo que Jim enviou era tão profissional que mal o consegui compreender, tal estava redigido numa linguagem matemática especializada. No entanto, através de Seth, tínhamos recebido os mesmos dados. Alguém — o meu próprio inconsciente ou Seth — teve acesso a eles; disso não há dúvida. A consciência criativa estava a funcionar muito "abaixo" da consciência a que chamo minha.

Todos temos acesso a essa consciência criativa, particularmente nos sonhos e em estados dissociados, quando não estamos tão obcecados com os dados dos sentidos físicos. Muitas vezes, evidências dela emergem à consciência sob a forma de palpites súbitos ou de inspiração criativa.

Muitas vezes parece-me que só quando fechamos os olhos é que começamos a ver, literal e figurativamente. Isto é um tanto exagerado, e, no entanto, a minha experiência, a do Rob e a dos meus alunos torna vários fatos claros. A nossa consciência habitual mostra-nos apenas uma visão específica da realidade. Quando aprendemos a desligar momentaneamente os sentidos e a mudar o foco da atenção, começam a revelar-se outros vislumbres igualmente válidos de um universo interior.

Isto é, claro, mais evidente no sonho. Os sonhos podem muito bem representar-nos no nosso momento mais criativo, pois não só processamos as atividades do dia anterior, como também escolhemos os acontecimentos de amanhã a partir das ações prováveis ilimitadas que nos são apresentadas enquanto o eu desperto permanece quieto.

É delicado jogar à macaca para a frente e para trás entre vários estágios de consciência, viajar por reinos subjetivos pouco compreendidos, explorar essas paisagens interiores e regressar com quaisquer pistas claras quanto à

sua natureza. Contudo, tais explorações são altamente importantes, porque nos põem em contacto com essa realidade interior básica que está subjacente ao nosso pensamento e existência conscientes individuais e que é o alicerce da nossa civilização.

Em certa medida, faço isso em cada sessão de Seth — ponho de lado a minha consciência habitual. É necessário um estranho deixar-ir, que ainda não compreendo, juntamente com uma confiança simples mas profunda. É, talvez, o mesmo tipo de confiança que temos quando mergulhamos no oceano — a fé de que não vamos afundar. (Saber nadar ajuda.)
A analogia com a água intriga-me, embora não possa ser levada demasiado longe sem conduzir a distorções. Um mergulhador de escafandro autónomo, por exemplo, explora o que encontra no fundo do oceano e traz-nos pistas dessa vasta área submersa.

Eu tento fazer o mesmo, resgatando antes pistas das camadas ocultas do nosso ser interior. Mas, se for suficientemente longe, o mergulhador terá inevitavelmente de chegar ao fundo do oceano, e eu não acredito que haja fundo ou limite para essa realidade interior. Em vez disso, suspeito que existam abismos e aberturas ainda mais estranhos para outros mundos cuja existência desconhecemos por completo — reservatórios de criatividade, consciência e experiência, dos quais brota não só a nossa realidade tridimensional como também outras.

INTRODUÇÃO

Parece incrível para mim que a minha mulher, Jane Roberts, tenha morrido há mais de treze meses. É o fim de outubro de 1985 quando começo este Prefácio para o seu *Seth, Sonhos e Projeções da Consciência*. Conforme informei muitos correspondentes, Jane morreu às 2h08 de quarta-feira, 5 de setembro de 1984, após passar 504 dias consecutivos num hospital em Elmira, Nova Iorque. Eu estava com ela quando morreu.

As causas imediatas da sua morte foram uma combinação de depleção proteica, osteomielite e infeções de tecidos moles. Estas condições resultaram da sua artrite reumatoide de longa data. Irei discutir as doenças de Jane — os seus "sintomas" — de forma muito mais aprofundada noutra

obra. Na verdade, planeio escrever eventualmente uma biografia completa dela e estou a fazer investigação para esse projeto agora.

Depois da morte de Jane, fiquei extremamente ocupado. Tive de lidar com o meu luto, e uma forma que escolhi foi começar de imediato a manter registos elaborados e a escrever ensaios para uma série de "cadernos de luto". Não contei a ninguém sobre os cadernos, nem sobre os três desenhos que fiz de Jane enquanto jazia na cama, logo após a sua morte. Estava obrigado a passar muitos meses a terminar um livro de Seth — *Sonhos, "Evolução," e Cumprimento de Valores* — que tínhamos começado lá atrás, em setembro de 1979, muito antes de ela ser internada; como tinha planeado, retomei esse trabalho no dia a seguir à sua morte. (Jane foi cremada no dia seguinte, num processo sobre o qual tínhamos concordado anos antes.) Trabalhei também noutros dois livros em que colaborámos depois de ela ter sido hospitalizada. Havia muitos assuntos legais a tratar, muita correspondência a responder e mais a acompanhar.

Não consegui acreditar quando percebi que a minha mulher estava morta havia uma semana. À medida que eu vivia e trabalhava nela, a nossa casa parecia igualzinha ao que sempre fora.

Apesar da minha tristeza, apresentei ao mundo uma face bem-disposta; falei e brinquei, e fiz tudo o que se supunha que fizesse. Descobri também aquilo que deve ser um fenómeno muito comum: os que sabiam do falecimento da Jane tornavam-se instantaneamente conscientes de si quando nos encontrávamos. Senti o embaraço deles, as suas simpatias represadas e o seu medo de que o mesmo lhes acontecesse. Não queriam magoar-me ainda mais. Espantosamente, dei por mim a confortá-los, para os ajudar a ultrapassar tais barreiras e podermos conversar. As minhas visitas lembraram-me de novo quão privado é para mim o evento da morte de Jane, e quão universal ele é. Quantas incontáveis quadriliões de vezes terá ocorrido essa transferência de "vida" para "não-vida" só no nosso planeta? E não acredito que alguém tenha tentado lidar com as questões da vida e da morte mais valentemente do que Jane o fez.

Com a passagem do tempo físico, contudo, comecei a querer escrever um pouco formalmente sobre a morte de Jane, e no mês passado, quando Jim

Young, da Stillpoint Publishing, me deu a oportunidade de o fazer neste Prefácio para Seth, *Sonhos…*, aceitei de imediato.

"Para mim", escreveu Jim, "seria uma oportunidade especial para fazeres a declaração que quiseres sobre a Jane e o seu trabalho. Seria também agradável para os muitos leitores dos livros da Jane poderem ouvir o seu parceiro, que tão belamente e de forma tão crucial ajudou no nascimento dos livros de Seth.

"Por fim, [peço] se tens uma fotografia da Jane de que gostes particularmente para usarmos na aba. Mais uma vez, muitos dos seus fãs apreciariam tal foto como recordação pessoal. Também nos permitiria mostrar uma fotografia que não explore a sua atividade de canalização. Aliás, a foto não precisa de ser recente.

Basta que seja uma de que gostes."

Não aprecio o termo "canalização", pois parece-me demasiado abrangente e já gasto. No entanto, gostei das duas ideias do Jim: eu fazer o Prefácio para o livro da Jane e publicar uma fotografia dela. E Laurel Lee Davies, a jovem que agora me ajuda a prosseguir as minhas atividades editoriais, escolheu de imediato e intuitivamente, nos meus arquivos, a fotografia certa da Jane para usarmos em *Seth, Sonhos…* O pai da Jane, Delmer Roberts, tirou a fotografia quando ela estava de férias com ele na Baixa Califórnia, em 1951. Tinha vinte e dois anos. Eu e a Jane só nos conhecemos em 1954.

Essa pequena fotografia, então, foi tirada cerca de doze anos antes de ela começar a "comunicar-se" com o material de Seth. E, no entanto, encontro nela todos os ingredientes que compunham a Jane que conheci — a sua grande beleza, personalidade e criatividade, o seu gosto por manipular dentro do seu ambiente físico; vejo-a a "orientar-se" para realizações extraordinárias.

Assim que aceitei a palavra de Jim Young de que poderia fazer a declaração que quisesse sobre o trabalho de Jane, soube que este Prefácio conteria relativamente pouco sobre *Seth, Sonhos e Projeções da Consciência* em si, e escrevi a Jim a dizer isso. O livro sustenta-se perfeitamente por si. Estas notas, portanto, conterão material não só sobre Jane, mas também sobre o

meu envolvimento com ela, o seu trabalho e a sua morte. Confio que, embora fisicamente já não esteja comigo, a minha esposa concorda com as minhas escolhas, pois foi ela quem me ajudou a perceber que a única coisa verdadeiramente única que tenho para oferecer ao mundo é a minha própria criação dele.

Muitas pessoas já sabem da morte de Jane, e isso torna impossível para mim lidar com esse acontecimento em ordem cronológica dentro dos seus livros. Pela ordem natural, eu não deveria mencioná-lo sequencialmente até publicar os dois livros que Jane e eu terminámos enquanto ela estava hospitalizada — só então seria "aceitável" anunciar que ela morreu! Mas, por conveniência, em *Seth, Sonhos…* reúno certos acontecimentos no tempo cronológico; sinto que, por ter sido escrito há algum tempo, este livro é o lugar ideal para falar da morte de Jane, para unir o "passado", o "presente" e o "futuro". Considero-o como estando na linha seguinte após *Sonhos, Evolução, e Cumprimento de Valores*, que a Prentice-Hall, Inc. está a publicar em dois volumes, na primavera e no outono de 1986. Em *Sonhos, Evolução…* limitei-me à produção de Jane do Material de Seth para essa obra, mais um relato estritamente cronológico das nossas vidas pessoais enquanto ela o transmitia. Não fiz saltos temporais para escrever sobre a sua morte física, porque para mim esse acontecimento triste ainda estava demasiado distante — mais de dois anos e meio — a partir do momento em que ela terminou a ditar *Sonhos, Evolução, e Cumprimento de Valores* em fevereiro de 1982.

De forma mais específica, estou a organizar esta breve exploração da morte de Jane em torno destes pontos: uma cronologia solta em torno da sua redação de *Seth, Sonhos…* em 1966-67, e as nossas tentativas malogradas de vender o livro; a minha aceitação da sobrevivência da personalidade após a morte física; uma experiência em vigília em que senti Jane muito pouco depois de ela ter morrido; uma metáfora que criei para a sua morte; um sonho em que não só a contactei como também me transmiti informações relevantes; outra metáfora para a morte de Jane; as minhas especulações sobre a comunicação entre entidades, sejam físicas ou não físicas; uma carta que poderia ser de Jane desencarnada — enviada a mim pela sua destinatária, uma correspondente atenciosa que chamarei Valerie Wood; uma nota que escrevi a Sue Watkins sobre a morte da sua mãe; algumas citações de uma carta minha publicada; as notas de Jane sobre a relação que tivemos;

e, finalmente, o poema em que ela se refere às suas viagens não físicas por vir.

Como Seth, Sonhos… acabou por ser editado pela Stillpoint Publishing, e como até pode ser considerado um "manuscrito perdido", constitui um relato bastante interessante que apenas esboçarei aqui. Antes, contudo, recordo ao leitor que Jane falava em transe ou em estado dissociado por uma personalidade desencarnada que se identifica como Seth; pela sua própria definição, ele é uma "essência de personalidade energética", já não focada na realidade física. Em julho passado, o meu agente, Tam Mossman, telefonou-me a pedir que procurasse nos papéis de Jane um manuscrito que ele se lembrava de ela lhe ter submetido há uns dezassete anos, quando ele era ainda um jovem editor a iniciar carreira na Prentice-Hall.

Esse manuscrito era *Seth, Sonhos*... Assim que o reviu, na altura, Tam pediu a Jane que escrevesse um livro sobre o próprio Seth. O resultado? The Seth Material, para o qual Jane assinou contrato em dezembro de 1968. O livro saiu em 1970; e nele usara certas partes de *Seth, Sonhos*…

A minha memória imperfeita, após o pedido de Tam para o procurar, era de que *Seth, Sonhos*… era uma coleção inacabada de registos, ideias e capítulos com que Jane tinha lutado durante vários anos, sem conseguir vendê-la. Em vez disso, o que encontrei numa caixa no porão foi, para minha surpresa, um manuscrito completo — um livro inteiro pronto, tão fresco como sempre fora, e a minha esposa tinha-se esforçado com ele. O que emergiu à medida que Laurel Davies e eu procurávamos nos registos de Jane e nos meus, incluindo sessões iniciais de Seth, foi uma longa história das nossas dúvidas e tentativas num campo em que não tínhamos guia, exceto pelas nossas próprias explorações. *Seth, Sonhos*… foi rejeitado por três grandes editoras enquanto Jane trabalhava nele durante 1966-67.

Ela era ainda desconhecida na área; em meados de 1966 só tinha publicado um pequeno livro psíquico, *Como Desenvolver o Poder Extrassensorial*. O nosso tema de interesse era largamente desconsiderado pelas instituições sociais, psicológicas e científicas. Continuávamos a operar sozinhos, embora Jane já falasse por Seth há cerca de três anos. Apesar de todas as suas dúvidas, porém, a sua forte vitalidade criativa — a sua insistência intuitiva em usar as suas capacidades mais invulgares — mantinha-a focada no futuro, e

eu ajudava-a tanto quanto podia. Ainda hoje me espanta pensar no que Jane viria a realizar nos anos seguintes.

Jane começou a ditar Seth Speaks em janeiro de 1970. Em março, Tam assinou com ela um contrato para *Seth, Sonhos…* em nome da Prentice-Hall. The Seth Material foi publicado. Jane estava numa fase de grande produtividade. Continuava a alterar e acrescentar às partes de Seth, Sonhos… que não tinha usado em *O Material Seth*, ao mesmo tempo que o seu novo trabalho se sobrepunha a ele. Finalmente, em 1971, Tam converteu o seu contrato de *Seth, Sonhos…* num contrato para *Seth Fala*. Jane deixou de tentar vender *Seth, Sonhos…* Nem eu o fiz, e de algum modo aquele livro perfeitamente válido acabou arrumado. Tam saiu da Prentice-Hall em 1982; tornou-se meu agente após a morte de Jane em 1984. Quando, a seu pedido, redescobri Seth, Sonhos… há três meses e o examinei, não conseguia acreditar que aquele manuscrito acabado nunca tivesse sido publicado. Estou muito satisfeito por Jim Young o ter aceite de imediato para a Stillpoint Publishing — tal como sei que Jane está!

Sem ter em conta aqui as essências de outras formas de vida, penso que a personalidade humana sobrevive à morte física? Considerando o trabalho amoroso e apaixonado em que Jane e eu nos envolvemos durante mais de vinte anos, claro que sim. Nenhuma outra resposta me faz sentido, intuitiva ou conscientemente. Acho bastante limitador, tanto psicológica como psiquicamente, acreditar no contrário, pois tais crenças só podem entravar ou adiar a nossa compreensão consciente mais ampla das realidades individuais e coletivas — da "natureza" global — que estamos a criar. Penso que todos nós procuramos respostas, e que essas buscas se exprimem nas nossas próprias vidas.

Nesses termos, tenho as minhas próprias provas de sobrevivência, tal como Jane teve — e continua a ter. Sempre tivemos demasiadas perguntas sobre tais assuntos para ficarmos satisfeitos com as respostas muito restritivas que as nossas instituições religiosas e seculares oferecem. Não consigo acreditar que, em questões de vida e morte, a minha psique fosse tão tola ao ponto de se entregar ao cumprimento de desejos, transmitindo-me apenas as ideias que "julga" que eu quero saber conscientemente. Sempre que sinto a minha ignorância em relação à nossa própria realidade física, quanto mais às outras, recorro novamente aos meus próprios sentimentos e crenças. Não tenho

realmente outro lugar para onde me virar, nem Jane tinha. Como Seth nos disse de várias maneiras (e até certo ponto estou certamente a parafraseá-lo aqui), "Nunca aceites uma teoria que contradiga a tua própria experiência." Jane e eu encontrámos respostas muito melhores para nós próprios, mesmo que fossem — e sejam — apenas aproximações de verdades mais fundamentais, e talvez até incompreensíveis. A minha psique criativa, desimpedida, sabe intuitivamente que existem respostas positivas para as suas perguntas, que de outra forma não se daria ao trabalho de as formular dentro da estrutura maravilhosa da natureza, que a natureza está viva e, tanto quanto conseguimos concebê-la sensorialmente, é eterna. A minha psique sabe que não faz sentido, dentro do contexto da natureza, que a personalidade humana seja obliterada com a morte física.

Penso que tive várias experiências em vigília e em sonho nas quais Jane e eu comunicámos desde a sua morte física, há treze meses. Outros também tiveram. Partilho dois desses episódios meus, e um de uma amiga que nunca conheci pessoalmente, Valerie Wood. O meu primeiro contacto consciente com Jane deu-se menos de duas horas depois de ela ter morrido. Depois de tratar de alguns arranjos fúnebres por telefone, antes de sair do hospital, conduzi para casa por volta das quatro da manhã. "Era uma noite quente e estrelada," escrevi depois a um amigo, "simplesmente linda, e quando saí do carro e olhei para aquele céu sem fundo, senti Jane mesmo ali, acima do carro. Ela tinha-me seguido até casa. 'Obrigado, Jane', disse eu em voz alta, e entrei em casa."

"No dia seguinte voltei a trabalhar num livro de Seth há muito em atraso, mas não deixes que a minha determinação em continuar o trabalho de Jane te engane. Abriu-se uma caverna dentro de mim, e só posso confiar em que a ferida se cure sozinha. Ainda choro pela minha esposa várias vezes por dia, cinquenta e sete dias após a sua morte. Depois de ver Jane durante 504 dias consecutivos no hospital, aprendi que os seres humanos têm reservas imensas, muitas vezes insuspeitadas, de força e poder, mas ainda assim não entendo como posso sentir tanta dor e viver."

A par dos meus contatos conscientes com Jane, criei uma série de metáforas, ou comparações implícitas, em torno da sua morte. Vou descrever uma agora e apresentar outra mais à frente. Estas construções, que às vezes são quase espontâneas, mostram como comecei a exprimir a minha saudade da minha

esposa de forma muito criativa mesmo num tempo de grande tensão. Muitas vezes tenho consciência da que se segue; lembra-me certas especulações e verdades que creio que ficarão sempre comigo.

Mas primeiro, a bonita casinha que Jane e eu comprámos em 1975 fica perto do topo de uma colina moderadamente íngreme, na orla ocidental de Elmira. Depressa começámos a chamá-la a "casa da colina", tanto em privado como nos nossos livros. (Com o tempo, começaram a chegar cartas simplesmente endereçadas a "The Hill House, Elmira, N.Y.". As pessoas dos correios ainda se asseguram de que essas correspondências são entregues. Estou grato.)

Reescrito a partir da entrada que fiz no meu caderno de luto em 26 de setembro de 1984 — ou dezasseis dias após a morte de Jane.

Na noite passada foi a quinta noite consecutiva em que dormi no alpendre das traseiras, envidraçado, no meu novo saco-cama. Não comecei a fazer isto para evitar o quarto que Jane e eu partilhámos na casa da colina durante os últimos nove anos, mas porque sempre quis fazê-lo e agora posso.

Jane já não está aqui para eu estar tão próximo dela, dia e noite, pronto a acudir-lhe quando precisasse de mim. Ela nunca tinha conseguido dormir no alpendre — uma das razões pelas quais o mandámos acrescentar à casa, logo no início.

A noite estava tão quente que abri o saco até aos pés. Na meia-escuridão falei em voz alta para a minha esposa, dizendo-lhe que desejava que estivesse comigo. Adormeci. Por volta das 4h30 acordei com o som de um vento forte e a sensação de um ar muito mais frio a infiltrar-se à volta do meu corpo. Os carrilhões de vento, pendurados num canto do alpendre, batiam repetidamente uns contra os outros. Fechei o saco enquanto respingos de chuva começavam a cair sobre mim.

O bosque desce pela crista da colina atrás da casa, a norte, e com um som de maré oceânica o vento corria pelas copas, precipitando-se para sul, passando pela casa e descendo ao vale. Jane e eu sempre adorámos esse grande rugido. As árvores vergastavam no quintal do meu vizinho, do outro lado da estrada.

O cenário inteiro era de mudança, energia e mistério.

"Ah, querida, se ao menos estivesses aqui comigo para ver isto", disse eu em voz alta a Jane. E, enquanto lhe falava, dei por mim, de repente, a chorar por ela novamente, ali naquela noite semiescura, enquanto o vento fervilhava e rugia. Soluços profundos, lancinantes, começaram nas minhas pernas e estômago e subiram pelo peito. Tentei continuar a falar-lhe, mas não consegui. "Deve ser melhor onde estás", arquejei por fim, "mas devias ver isto. É tão maravilhoso…"

E, ao falar, percebi intuitivamente que o movimento do vento era uma excelente metáfora criativa para o movimento da alma de Jane, que a sua frescura no meu rosto podia ser a versão física do seu cuidar de mim "de onde está". A tempestade do meu luto abrandou ao fim de algum tempo, mas o vento e a chuva ligeira continuaram.

Adormeci. Quando acordei, meia hora depois, o vento tinha diminuído bastante. Senti-me exausto. Fui à cozinha beber um copo de água.

Estaria a alma de Jane a descansar da sua grande agitação anterior, ou teria ela simplesmente seguido para outro lado, explorando aspetos da sua nova realidade que talvez estivessem fora do nosso alcance terrestre? Voltei a enfiar-me no saco e dormi até ao amanhecer.

E muitas vezes sinto regressar esta metáfora quando saio ao alpendre da casa da colina e escuto o vento nas copas das árvores a norte.

Tive este encontro com Jane, parcialmente envolto em elementos de sonho, trinta e cinco dias após a sua morte. O que se segue está revisto a partir do meu caderno de sonhos.

10 de outubro de 1984. Ambos tínhamos empregos no grande hospital da minha cidade natal, Sayre, Pensilvânia, dezoito milhas a sudeste de Elmira, N.Y. O cenário e os edifícios não eram, contudo, como os do hospital "real" de Sayre. Era um dia de verão deslumbrante. Jane estava muito mais jovem do que tinha estado quando morreu aos cinquenta e cinco anos. Continuava com o cabelo comprido e negro como azeviche, a figura esguia e ativa, a personalidade exuberante. Eu podia ter a minha idade real, sessenta e cinco

anos. Relaxávamos num grande relvado inclinado, muito verde, ao lado de um edifício de tijolo com vários andares.

Depois, com grande surpresa, vi que em cima da extremidade próxima do edifício estava pousada uma velha casa de dois andares, de lados planos, telhados íngremes, desbotada a um cinzento baço e com todas as janelas fechadas por portadas. Preso numa das portadas estava um leve vestido cor-de-rosa, como uma combinação, a esvoaçar ao vento. Jane e eu olhámos curiosamente para aquela casa tão incongruente ali, e falámos em tentar subir até ela para ver como seria por dentro.

Ao mesmo tempo, eu sabia que Jane tinha algum tipo de compromisso profundo. Isso, porém, não a impediu de me dar uma série de abraços frente a frente, muito próximos, sorridente como em algumas fotos antigas que encontrei ontem num dossier. Fiquei receoso de corresponder demasiado abertamente às suas investidas, já que não sabia qual era o seu compromisso. À nossa direita erguia-se uma bela ponte de pedra arqueada. O relvado que se estendia por baixo dela era de um verde extremamente vivo — a brilhar e a pulsar como se estivesse vivo.

Depois, eu estava numa cabine de elevador dentro do edifício, a subir em direção à casa no telhado. Jane já não estava comigo. Uma senhora mais velha tinha dificuldades em reparar um pequeno mecanismo preso à parede, junto à porta da cabine. Ofereci-me para o arranjar; isso implicava enroscar à mão alguns grandes parafusos. Enquanto o fazia, o elevador parou num piso e a porta abriu-se. A senhora saiu, e eu, apressado, encaixei os últimos parafusos enquanto a porta permanecia aberta. Mal terminei — ou talvez quase — a porta começou a fechar-se. Lancei-me contra ela. Forcei o ombro entre a porta e o batente e consegui abri-la o suficiente para me esgueirar para um corredor do hospital. A porta fechou-se atrás de mim.

Quando me levantei às 6h15, apressei-me a anotar este relato tão significativo e a começar a interpretá-lo. (Seth não estava disponível, por isso não lhe podia pedir que o fizesse por mim!)

"Como confio nos meus sentimentos", escrevi, "sei simplesmente que voltei a encontrar Jane. Nesta 'aventura da consciência' ela deixa as escolhas a meu cargo — e eu digo a mim mesmo, de forma muito clara, que não estou pronto

para deixar este mundo terreno. A experiência está cheia de imagens altamente criativas.

Porque temos nós empregos num hospital, se Jane tinha tanto medo deles enquanto era física? Interpreto o facto de trabalharmos lá, e o seu humor alegre, como sinal de que, de onde está agora, já não teme hospitais nem o sistema médico — que ultrapassou esse receio profundo que começou a desenvolver por volta dos três anos de idade, quando a mãe se foi tornando gradual e permanentemente incapacitada pela artrite reumatoide. Penso que as minhas próprias experiências, muito mais agradáveis, com o hospital de Sayre, incluindo trabalhos artísticos que fiz para alguns médicos, ajudaram-me a situar ali esta aventura, em vez de no hospital de Elmira, onde Jane morreu.

Além disso, vivemos muito felizes em Sayre durante vários anos após o casamento.

A aparição da velha casa representa a nossa realidade física comum — mas a sua localização elevada e as portadas fechadas impedem-me de ver o seu interior, outra realidade; a combinação representa o meu saber de que Jane está nessa nova dimensão. O nosso encontro é a sua mensagem para mim de que está bem, rejuvenescida, com as suas capacidades e personalidade intactas após a morte. A minha relutância em corresponder plenamente aos seus abraços é sinal de que ainda não estou pronto para me juntar a ela. A sua juventude simboliza também a plasticidade do tempo.

A relva resplandecente, tão bela e viva, representa igualmente a nova realidade de Jane. A ponte arqueada sobre o relvado simboliza outra ligação entre esse universo e o meu físico. Jane não me pede para atravessá-la agora. Acho que a estrutura representa também a "ponte psicológica" sobre a qual ela se encontrava com Seth durante as sessões. (Seth, porém, não apareceu nesta experiência.)

O meu sair à força da cabine do elevador, que me levava em direção à casa no telhado do hospital, e a uma nova realidade, foi por um triz, enquanto me libertava. O atraso por causa do mecanismo significa que ainda tenho coisas a fazer na Terra, tal como a senhora que estava comigo. O facto de quase ter esperado demasiado para sair da cabine também representa o meu luto por

Jane e as minhas intensas questões e especulações sobre "onde ela está" agora. Tenho a certeza de que vive. Quero saber mais — mas ainda não estou pronto para morrer agora para descobrir. Sinto tristeza ao escrever isto e ao pensar nela.

O hospital representa claramente o ponto de transição para outra realidade para Jane. Ela morreu numa instituição dessas. Mas, na maior parte das vezes, as pessoas vão ao hospital para evitar a morte física, para se manterem afastadas de realidades como aquela em que Jane está, o maior tempo possível. Também acho que, neste momento da nossa história, o hospital — qualquer hospital — é um símbolo social poderoso das forças e fraquezas da nossa espécie. Uso o hospital de forma positiva ao precipitar-me para o corredor; sinalizo a mim mesmo que pretendo continuar a viver no físico."

Eis agora a segunda das metáforas a que me referi antes — essas comparações intuitivas que procurava ao tentar compreender que Jane está verdadeiramente, temporalmente, morta. Criei esta apenas três dias depois da aventura do hospital na consciência.

Um quarteirão a oeste da casa da colina, a estrada principal desce abruptamente para os arredores de Elmira. A abrir para a esquerda da estrada, como uma série de degraus, estão pequenas ruas laterais planas, onde muitas vezes corro tarde da noite. No início, a corrida ajudava-me a lidar fisicamente com o luto pela partida de Jane; chorava frequentemente enquanto corria e tentava compreender onde ela estaria agora. Sou um corredor nato, mas nos últimos anos não tinha conseguido fazer mais do que umas corridas ligeiras por causa da pressão do trabalho e dos cuidados com Jane à medida que a sua doença se agravava. Após a sua morte, podia correr todas as noites se quisesse. Ainda hoje encontro nessa atividade algo de secreto e evocativo.

As ruas são ladeadas de árvores que se erguem em arco até se encontrarem por cima; periodicamente esses padrões entrecruzados de folhas e ramos são interrompidos por clarões de luz dos candeeiros. Em certos momentos a lua acompanha-me no seu ciclo. Os únicos sons podem ser o vento nas copas e o bater compassado dos meus ténis no asfalto. Um cão pode ladrar ao longe. Quando acerto o passo, deslizo sem esforço. E, em meio às minhas lágrimas,

finalmente permiti que o óbvio se tornasse óbvio para mim. O que se segue está revisto da minha entrada no caderno de luto.

13 de outubro de 1984. Jane está morta há trinta e oito dias. Finalmente ocorreu-me que os túneis escuros dessas ruas por onde corro, com as suas implicações misteriosas do desconhecido, e o medo do escuro que tais ruas podem suscitar, são metáforas orientadas para o físico da transição que Jane fez para outra realidade. Nos nossos termos, as formas em túnel conduzem a uma nova realidade insondável que, supostamente, está cheia da luz do universo.

Essa luz é simbolizada pelos candeeiros de rua que brilham através dos túneis de tempos a tempos, insinuando essa grande realidade brilhante além. Esta metáfora é particularmente adequada nesta altura, com as árvores ainda carregadas do seu espesso folhedo — embora mais adiante no outono possa tornar-se ainda mais aplicável, à medida que as folhas caem e os candeeiros de rua, por pobres que sejam em comparação com a luz do universo, possam brilhar um pouco mais intensamente.

A minha aventura no hospital continua a ser simbólica e literal para mim, nos termos mais íntimos. Fez-me pensar muitas vezes na tremenda variedade de garantias que os "mortos" podem escolher oferecer aos "vivos". Vários leitores de Jane enviaram-me comunicações que afirmam ter recebido para mim da Jane no seu estado pós-morte. Estou a reunir uma coleção delas para estudo. Em pleno pesar pela minha esposa, como é que eu — e como é que eu — soube quais das comunicações eram realmente dela? Ou se alguma parte de algumas mensagens o poderia ser? Depressa aprendi que, em cada caso, tinha de confiar no meu próprio equipamento sensorial e psíquico para, intuitivamente, saber em que acreditar, ou pelo que me comover, por vezes até às lágrimas.

Obviamente, posso ajuizar muito mais facilmente os meus sentimentos sobre o que está certo ou errado nas minhas próprias experiências com uma Jane desencarnada do que posso avaliar o exterior da comunicação de outra pessoa. Mas, como acredito que o Material de Seth é válido, seria muito arrogante da minha parte pensar que nenhum dos leitores de Jane, exceto eu, se sintonizou legitimamente com ela onde está agora ou talvez tocou a sua visão de mundo.

(Ver o material considerável sobre visão de mundo de Jane e de Seth no Volume 2 de *Realidade "Desconhecida"*. Uma visão de mundo é o corpo da interpretação personalizada que um indivíduo faz do universo físico; as emoções estão necessariamente envolvidas. "Cada pessoa tem uma visão de mundo dessas," diz-nos Seth na Sessão 718, "esteja viva ou morta nos vossos termos, e essa 'imagem viva' existe apesar do tempo ou do espaço. Pode ser percecionada por outros.")

Assim, se insisto que por vezes comuniquei com Jane, então estou obrigado a considerar as declarações de outros que afirmam o mesmo. Mas, em termos correntes, mesmo que a morte da minha esposa me tenha deixado mais aberto e vulnerável a possibilidades psíquicas, ainda recuo perante a ideia de oferecer qualquer tipo de garantia incondicional. ("Sim, estou convencido de que chegaste à Jane, tal como eu.")

Não me contradigo quando noto que talvez — e há muito suspeito que, em última análise, isto é correto — seja verdade que, em alguns níveis longínquos de consciência e de comunicação que não (ou mesmo não podemos) compreender neste "tempo", cada pessoa que esteja inclinada a fazê-lo tenha pelo menos tocado numa Jane que respondeu com clareza suficiente. Ela continuará a fazê-lo.

Nesta perspetiva, os elementos de tais mensagens que nada significam para mim só podem ser distorções por parte do médium ou do autor da carta ou do poeta. Penso que a comunicação entre entidades, sejam físicas ou não físicas, está sempre a acontecer, e de todos os ângulos concebíveis e de todas as maneiras. Não é um pensamento novo, mas apreendê-lo, ou mesmo especular sobre ele, é tocar numa parcela do mistério da vida. (E, de onde estás, Jane, que achas da minha postura tão cautelosa?)

Ouvi pela primeira vez da minha correspondente invisível, Valerie Wood, não muito depois de Jane ter morrido, há treze meses. Enviei-lhe um dos cartões que mandei imprimir, com alguns detalhes sobre a morte de Jane e declarando a minha determinação de prosseguir com o nosso trabalho. Valerie respondeu com alguma poesia relativa ao falecimento de Jane, e às minhas reações à sua morte, que interpretei de imediato como sendo muito evocativa de nós os dois. Na altura eu não sabia em que acreditar quanto à

origem do material, embora o achasse reforçador dos meus próprios contatos com Jane. As mensagens de Valerie vinham do seu próprio subconsciente? Da visão de mundo de Jane? Da própria Jane? Escrevi a Valerie que ela era dotada psiquicamente e sugeri-lhe que pudesse prosseguir, com cautela, aprendendo mais sobre as suas capacidades, na medida em que escolhesse.

Valerie tem trinta e oito anos e vive com o marido num estado do oeste; têm dois filhos. Trabalha em part-time na área da educação. Está a desenvolver os seus dotes através de estudo e prática. Ao longo do ano enviou-me várias mensagens "de" e sobre a Jane. Algumas delas parecem-me subjetivamente corretas; espelham ou ecoam sem esforço a forma como a Jane com quem vivi quase trinta anos muitas vezes falava e escrevia. De facto, por vezes, achei notáveis as semelhanças entre o conteúdo dessas mensagens e as minhas ideias sobre a própria ambiência de Jane.

O material de Valerie levanta tantas questões quanto dá respostas, naturalmente. Serão as suas mensagens realmente de Jane, ou estará ela "apenas" a captar telepaticamente de mim aquilo que quero ouvir, e a devolvê-lo a partir dos seus estados de transe — como comunicações de Jane? Um cientista descrente diria que Valerie está longe de estar em contacto com uma Jane desencarnada, já que a ciência não aceita a sobrevivência à morte.

Também não seria considerada a ideia de alcançar a visão de mundo de Jane, ou a telepatia a partir de mim, pois ambos os conceitos são cientificamente inaceitáveis. A visão mais parcimoniosa — a mais simples e mais mesquinha — seria que, através do estudo do Material de Seth, Valerie adivinha subconscientemente as respostas que eu quero da minha esposa morta e, em toda a inocência subjetiva, traz-me as suas mensagens em transe, para encaixarem na minha própria crença obstinada na sobrevivência de Jane.

Posso estar a projetar os meus próprios medos aqui, mas não concordo com a rejeição científica de todas as partes dos esquemas acima listados. As objeções não me soam bem. Questionam não só a sinceridade e o desempenho de Valerie, como os meus próprios, também. Continuo a pensar nos vinte anos de ideias e estudo que Jane e eu colocámos no Material de Seth. Decerto os meus contatos com ela, e o trabalho de pessoas talentosas e

dedicadas como Valerie, nos mostram o potencial humano de formas muito desafiantes, insinuando o quanto ainda temos para aprender sobre as nossas consciências individuais e coletivas. E, por minha própria necessidade egoísta e saudade da minha esposa, que está morta, quero que as pessoas leiam os seus livros para que possam compreender as suas grandes contribuições.

Agora, porém, quero apresentar uma mensagem de Valerie que ela recebeu ao despertar às 6h30 de 6 de setembro de 1985 — há cerca de seis semanas, por outras palavras, e um ano e um dia após a morte de Jane.

(Mas primeiro esta nota. No Apêndice 19 do Volume 2 de Realidade "Desconhecida", ofereço material de Jane e de Seth sobre esse Seth Dois, atonal e de som muito distante. Cito-me a escrever que "Seth Dois existe em relação a Seth de modo algo semelhante à forma como Seth existe em relação a Jane, embora essa analogia não deva ser levada muito longe.") Tal como foi recebida de Valerie Wood, e com a sua permissão,

Para o Rob
Tu juntar-te-ás a mim como eu me juntei a outros.
Nenhuma forma física ou pensamento físico
pode exprimir a minha existência.
O termo amor, com a sua mensagem
de cuidar do outro,
é a mais importante das nossas
mensagens no físico.
O Seth Dois é para mim agora o que o Seth foi para ti.
Estou um passo acima, mas não afastada.
No entanto, mudei o suficiente desde a "minha morte"
para que seja difícil, por vezes,
relacionar-me com a tua existência.
O amor e as emoções que sentes são
os elos entre nós.
O meu amor por ti não mudou mas expandiu-se
de uma forma que não compreendes.
As necessidades físicas são para os seres físicos,
e eu entendo e sei isso.
O toque é importante no teu nível.
A minha mente nova ou recuperada ama-te mais

profundamente do que no nosso tempo terreno em conjunto,
mas é também muito mais
compreensiva quanto à necessidade física.
Quando disse, "Sê por mim como eu seria por ti,"
não quis limitar-te.
Sê a pessoa física que precisas de ser,
pois és físico por um motivo limitado
e com um propósito.
Desfruta da realidade física com outros,
pois a mente perdura e existe
para além da tua compreensão e existência.
Amo-te como foste
e como seremos.
O teu agora é para tu desfrutares.
Nunca julgo as tuas ações, e isto
repito com amor e a máxima compreensão.
Sê tu próprio e, sendo tu próprio,
serás para mim como eu seria para ti.
Estás a agir bem e observo-te muitas vezes.
Continua a amar a vida física
enquanto fores físico.
Até mais tarde.
(Jane.)

"Rob," escreveu Valerie no fim do seu material, "espero que isto tenha significado para ti e, quer seja de Jane, quer sejam palavras do meu subconsciente, é belo, sábio e útil — tudo de bom até à próxima."

De facto. Um compromisso é exigido da minha parte neste caso: penso que a mensagem de Valerie para mim vem de Jane. Uma possível qualificação dessa crença pode ser a de que o material se entrelaça com dados que Valerie captou da visão de mundo de Jane, onde Jane não teria necessariamente estado envolvida — apenas o corpo da sua experiência personalizada e emocional na vida física. Não posso provar objetivamente nenhuma dessas hipóteses. No entanto, tenho a minha própria prova intuitiva, porque sinto intensamente que o conteúdo da mensagem de Valerie se ajusta muito bem tanto à Jane física como à Jane não física.

Para além das óbvias garantias que Jane é citada como oferecendo-me, enquanto criatura física, poderia comentar extensivamente alguns dos outros pontos que ela coloca — especialmente os dois a que me refiro brevemente abaixo; o leitor poderá também expandir sobre partes da mensagem, dependendo do que entenda da filosofia Seth-Jane. Jane observou: "No entanto, mudei o suficiente desde a 'minha morte' para que seja difícil, por vezes, relacionar-me com a tua existência."

E: "O meu amor por ti não mudou mas expandiu-se de uma forma que não compreendes." Que interessantes estas afirmações são! Contradiz-se Jane nelas? Não — mas os significados que nelas residem exigem exploração intuitiva e compreensão consciente. São observações muito pessoais que, ao mesmo tempo, ecoam aquele mistério da vida de que estou sempre a falar. Estava bastante consciente dessas afirmações e dos desafios implícitos nelas em ligação com os elementos que junto no parágrafo seguinte.

Comecei a pensar e a trabalhar nesta Introdução a *Seth, Sonhos…* no fim de outubro de 1985. Ao reler o livro percebi que Jane dedica consideráveis partes de vários capítulos a material envolvendo a nossa amiga Sue Watkins — as suas aventuras com sonhos, projeções e realidades prováveis — e refere-se também a ela noutros capítulos. Sue publicou a sua obra em dois volumes, *Conversas com o Seth*, em 1980-81; o pai dela morreu dois anos depois. Já me referi a Laurel Lee Davies, a jovem que agora trabalha comigo (e que está a ajudar especialmente na revisão de provas e na resposta à correspondência).

Desde que chegou da Costa Oeste, em agosto, Laurel queria conhecer Sue, que vive no norte do Estado de Nova Iorque. Nós os três acabámos por nos encontrar — poucos dias depois de a mãe de Sue ter morrido, a 19 de outubro. Duas noites antes, a Sue tivera um sonho premonitório muito forte acerca da morte da mãe; planeia falar desse acontecimento no livro que está a escrever. Laurel fez um cartão para Sue quando soubemos do falecimento da sua mãe e deixou espaço dentro dele para eu escrever uma nota. Eis o que produzi espontaneamente:

Prezada Sue:
Pouco posso dizer que te ofereça consolo pela morte da tua mãe. Por outro lado, posso dizer tudo — pois a vida dela abarcava o mundo, o universo,

tanto quanto a tua, a minha ou a da Laurel. Ela vive, então, como tenho a certeza de que sabes. Pela minha própria experiência posso dizer que certamente comunicará contigo, exprimindo novos e insondáveis aspetos e atitudes do universo — sempre brilhantes, talvez inexprimíveis em termos comuns, mas ainda assim a chegar até ti e a tocar-te de formas inesperadas. Penso que conheço melhor os meus pais agora do que quando estavam "vivos". Compreendo muito mais sobre eles agora e, com compaixão, vejo e sinto as suas lutas e esperanças, amores e sucessos e fracassos de formas que antes não tinha consciência. Creio que esse tipo de conhecimento e consciência elevados vêm sempre aos que ainda "vivem" — mas também que os que "morreram" estão mais vivos e aventureiros do que nunca, e pelo menos por vezes de formas que simplesmente não conseguimos compreender. Sei que é assim com Jane. Assim, penso, será contigo, com a tua mãe e o teu pai.

O meu amor para ti e para o teu filho.
Rob.

Para mim, até pensar numa entidade que morreu é uma forma de comunicação com a essência desse ser partido, seja qual for a sua natureza, forma e complexidade "anteriores". Temos muito a aprender conscientemente aqui. Imagina o nosso planeta a girar na sua órbita independentemente da iluminação do sol. Muitas vezes pensei que, se cada nascimento e cada morte fossem assinalados por um clarão de luz, um observador no espaço veria uma Terra sempre banhada por um brilho suave e cintilante devido a todas as atividades da consciência que aí decorrem. Que visão profunda e reveladora seria!

Essa visão recorda-me uma carta minha que acabou de aparecer na Reality Change, uma revista que a sua editora dedica ao Material de Seth, publicada em Austin, Texas. A seu pedido, em setembro passado, descrevi brevemente os meus sentimentos um ano após a morte de Jane. Mencionei como seria valioso estudar profundamente os processos contínuos de cura global que acredito constituírem uma das grandes forças da Terra, para que pudéssemos usá-los conscientemente a fim de "ajudar a nossa espécie a conduzir-se a novas áreas de pensamento e de sentimento." Agora amplio essa ideia afirmando que tais processos devem ser estudados no contexto dos ciclos ainda maiores de vida e morte da Terra — aqueles que compõem esse "brilho

suave e cintilante" que o meu observador mítico veria do espaço. Penso que, eventualmente, passaremos a considerar toda a vida no nosso planeta — ou em qualquer outro — nesses termos, levados pelas nossas próprias necessidades e curiosidade criativa. Para além disso estará a nossa exploração, como Jane fez, da natureza mais básica e não física da realidade.

Obviamente, a minha vida foi enriquecida de inúmeras e inesperadas formas por conhecer Jane, e sinto-me ainda a crescer, ainda a fazer perguntas. Fui abençoado, então — uma situação que, na minha juventude, mal ousava esperar em termos convencionais, mas para a qual estava aberto o suficiente nas minhas crenças para a criar. A caverna que senti abrir-se dentro de mim após a morte de Jane está a fechar-se e a curar-se por si, deixando ao mesmo tempo a sua inevitável marca psíquica.

"Hoje em dia sonho com Jane", escrevi no meu artigo para a Reality Change, "e sinto a sua presença tanto quanto antes, mas o meu luto é inevitavelmente iluminado por novas forças e experiências. É exatamente assim que Jane quer que seja; disse-me pouco antes de morrer que não queria que eu passasse a vida em luto e sozinho. Concordei com ela quando disse isso, mas tinha pouca noção das profundezas emocionais de tristeza e saudade com que é preciso confrontar-se e conviver antes de se estar livre o suficiente para voltar a voltar o pensamento para o mundo exterior."

Seth observou muitas vezes que cada pessoa emite sinais invisíveis de necessidade e de desejo que são captados e correspondidos por aqueles que enfrentam desafios semelhantes. No nosso caso, Jane e eu sempre estivemos muito conscientes da difícil resolução pessoal dos intercâmbios que se seguiram ao nosso encontro. Eis as suas notas em bruto de 29 de setembro de 1976, tal como as escreveu no seu diário.

Considerando a relação do Rob e minha — os desafios, alegrias, esperanças, tensões e as nossas próprias características de personalidade. Talvez tudo se resuma a — reagirmos a nós próprios individualmente e ao outro — experienciarmos as nossas próprias reações pessoais e depois reagirmos a elas — depois reagirmos à outra pessoa que passa pelos mesmos processos em si. Nós… criativamente continuamos a alterar-nos a nós e aos nossos companheiros. Não podemos ser "perfeitos" no início porque os processos incluem acontecimentos em mudança. É inevitável que haja algum

desequilíbrio no nosso crescimento, à medida que formamos "arte" psicológica ao longo de toda a nossa vida — ou aprendemos a viver… artisticamente. Cada pessoa numa relação assim muda constantemente em relação a si própria e ao outro, até que — esperançosamente? — pela altura da morte tenhas usado as características da tua personalidade o melhor que conseguiste. Fundi-las com as do teu companheiro de forma a que, entre os dois, se obtenha uma nova mistura criativa num género de multiplicação psicológica… Experimentamos diferentes maneiras de usar os nossos próprios traços, etc.

Sete anos e meio mais tarde, Jane estava hospitalizada há mais de dez meses. Trabalhámos juntos durante a maior parte desses dias de tratamento; nessa altura, também, ela levara quase ao limite a sua exploração tanto da vida pessoal como da sua "arte psicológica" de viver. Considerou essas jornadas e os seus novos objetivos de forma muito criativa no poema sem título que espontaneamente me ditou da cama do hospital a 1 de março de 1984. Levou apenas sete minutos, apesar de duas interrupções do pessoal de enfermagem:

A minha história está cheia
de reinos perdidos e reinos encontrados,
de espelhos mágicos que se abrem
em mapas cósmicos totalmente novos,
e dentro da minha cabeça
espalham-se mundos cintilantes
suficientes para encher
mil livros.
A visão múltipla guia-me
por trilhos que formam
novos mundos de facto.

Seis meses mais tarde, a 5 de setembro de 1984, Jane estava morta — partida para um desses "mundos cintilantes", esses "novos mundos de facto", de que me dizia saber e que tanto queria ver.

Robert F. Butts
Elmira, N.Y.
Novembro de 1985

PARTE UM

Intrusões do Universo Interior
Um Diário Subjetivo

1

Sonhos, Criatividade e o Inconsciente
Excertos de "O Universo Físico como Construção de Ideias"

O meu primeiro vislumbre do Universo Interior

Três acontecimentos oníricos particulares destacaram a minha iniciação psíquica e conduziram, indiretamente, a este livro. O primeiro foi um sonho relativamente menor que me surpreendeu quando ocorreu, mas que poderia facilmente ter sido esquecido.

O segundo foi uma experiência incrível resultante de um sonho de que não me lembrava. O terceiro foi um sonho que me deu um vislumbre surpreendente de outro tipo de realidade.

O primeiro sonho ocorreu em julho de 1963, antes de eu saber absolutamente nada sobre fenómenos psíquicos. O terceiro ocorreu em fevereiro de 1964, pouco depois de as sessões de Seth terem começado. Entre estas duas datas, encontrei-me projetada para uma dimensão de experiência que até então me era completamente desconhecida.

O sonho inicial envolveu uma vizinha, a Sr.ª Cunningham, que vivia neste prédio muito antes de sabermos da sua existência. Quando o Rob e eu nos mudámos para aqui em 1960, ela já vivia há um quarto de século nos seus três pequenos quartos, rodeada de livros de poesia e teatro. Quando subíamos os degraus da entrada, víamo-la muitas vezes sentada à janela do andar de cima, a observar o trânsito lá em baixo. Mas no ano em que chegámos, a sua vida começou a encolher. Reformou-se do seu posto de professora de teatro no liceu e passava cada vez mais tempo no seu pequeno apartamento.

No início, o Rob e eu só a víamos cara a cara no corredor escuro do prédio, geralmente junto às caixas do correio. Era ferozmente independente, alta e elegante, com o cabelo arranjado de forma impecável e roupas discretas. O seu inglês era irrepreensível. Tinha excelente reputação como professora e, de vez em quando, era visitada por antigos alunos a quem servia chá. Durante as festas, a sua caixa do correio enchia-se de cartões.

Estes pequenos fatos eram tudo o que sabíamos dela, e nunca nos tornámos grandes amigas. No entanto, o meu primeiro sonho precognitivo envolveu-a, e, de uma forma estranha, a minha experiência psíquica ficou entrelaçada com a sua vida. Parecia que eu a acompanhava nos meus sonhos. À medida que o mundo dela se tornava fisicamente mais pequeno, parecia estender-se para dentro do meu.

Nesse verão, o Rob e eu passámos férias no Maine. Não tínhamos tido qualquer contacto com a Sr.ª Cunningham. Mas na noite do nosso regresso a Elmira, acordei subitamente com a memória de um sonho inquietante que me perturbou tanto que despertei o Rob. Ele sentou-se, espantado. Nenhum de nós costumava recordar sonhos.

"Vi a Sr.ª Cunningham, logo ela", disse eu. "Estávamos num hospital. Ela usava um fato preto, e os olhos estavam terrivelmente vermelhos e doridos. Estava a chorar, dizendo vezes sem conta: 'Ai meu Deus, tenho de ir embora, e não quero ir.' Havia uma área envidraçada à esquerda no átrio do hospital, onde se podiam comprar presentes para os pacientes. Foi tudo tão real."

"Talvez devesses escrever o sonho e datá-lo", disse o Rob.

Isto perturbou-me ainda mais. "Porquê? Achas que é simbólico ou qualquer coisa? Ou que pode mesmo acontecer? E porque haveria eu de sonhar com a Sr.ª Cunningham? Mal a conhecemos."

"Bem, não custa nada escrever o sonho, pois não?", perguntou o Rob.

"Não", resmunguei, "mas tive a sensação estranhíssima de que registar o sonho lhe daria uma importância indevida. De qualquer modo, preferia simplesmente esquecê-lo", disse. "Queria era nem o ter recordado." Mas levantei-me sonolenta da cama, escrevi o sonho e pus a data.

De manhã, ainda estava perturbada. A televisão não funcionara na noite anterior. Não tínhamos telefone então, por isso decidi pedir à Sr.ª Cunningham para usar o dela e chamar um técnico. Na verdade, pensei que, se a visse bem-disposta como sempre, sentir-me-ia melhor. Assim, poderia simplesmente descartar o sonho e esquecê-lo.

No instante em que bati à porta, a Sr.ª Cunningham abriu-a. Estendeu-me as mãos, em súplica. Normalmente era reservada e educada, mas algo distante. A mudança no seu comportamento alarmou-me de imediato. Surpreendida, recuei um momento antes de perguntar o que se passava. "Ah, ainda bem que vejo alguém", disse ela. "Estou tão perturbada. Acabei de saber que tenho cataratas, e vou precisar de operações a ambos os olhos. É tão deprimente."

A voz vacilava. Com um gesto de desespero, apontou para as estantes que iam do chão ao teto e para as revistas empilhadas na mesa de centro. "Leio tanto… tanto. O que faria eu se perdesse a visão?"

Não sabia o que dizer, porque ainda estava tão surpreendida. Os seus olhos estavam muito vermelhos e inflamados, tal como no meu sonho. Fiquei com ela algum tempo, tentando confortá-la o melhor que pude. Finalmente regressei ao meu apartamento, angustiada tanto pela condição dela como pela ligação com o meu sonho da noite anterior.

Contudo, mais tarde nesse dia, consegui convencer-me de que só podia ser coincidência. "Afinal", disse ao Rob, "ela não estava vestida de preto. E não estávamos num hospital. Talvez eu tenha notado subconscientemente que os olhos dela estavam a piorar e depois inventei o sonho."

"Talvez. Mas não a víamos há quase um mês", disse o Rob.

"Bem, tem de ser algo assim", disse. "Admito que é tudo… evocativo, mas também me irrita. Quero dizer, imagina como a vida seria mais difícil se víssemos o futuro em sonhos? Já tenho o suficiente com que lidar."

À medida que os dias passavam, o sonho foi-se esquecendo, mais ou menos. Só de vez em quando me incomodava com as suas conotações inquietantes.

Sentia, com desconforto, que uma pequena mas significativa fenda fora aberta na natureza das coisas. Olhando para trás, tenho a certeza de que pressenti perigo tão claramente como qualquer animal que sinta algo estranho e novo no seu ambiente — ou como qualquer adulto ameaçado por uma mudança no statu quo. Assim, para todos os efeitos, arrumei o sonho da mente e segui em frente. Mais tarde mencionei esse sonho no meu primeiro livro na área, *O Poder ESP*. Mesmo então, não fazia ideia de que seria apenas um de uma série de acontecimentos psíquicos envolvendo a Sr.ª Cunningham, nem percebi a sua verdadeira importância no meu próprio desenvolvimento.

O verão passou e o outono já começara antes da experiência seguinte, uma que iria mudar a minha vida. Acordei numa manhã de setembro com a sensação de ter tido um sonho invulgaríssimo durante a noite, um que me iria afetar profundamente. No entanto, não tinha memória nenhuma do sonho e, à medida que o dia avançava, a sensação desvaneceu-se. Nessa noite senteime a escrever poesia durante uma hora, como de costume, e, de repente, a pequena fenda que se abrira tão ligeiramente com o primeiro sonho abriu-se agora de par em par.

Descrevi essa experiência em *O Material Seth*, mas, por ter surgido do mundo dos sonhos e estar tão ligada à atividade inconsciente, quero examiná-la aqui de outra perspetiva. O sonho com a Sr.ª Cunningham tinha-me surpreendido. Desta vez, fui arrebatada pelo acontecimento mais impressionante da minha vida até então; ainda assim, não senti medo.

Num momento eu estava sentada à secretária, com o papel e a caneta ao meu lado. No instante seguinte, a minha consciência precipitou-se para fora do corpo e, no entanto, era em si mesma incorpórea, não ocupando espaço algum; parecia fundir-se com o ar do lado de fora da janela, mergulhando pelas copas das árvores, repousando, enroscada, dentro de uma única folha. Exultação e compreensão, ideias novas, sensações, agrupamentos inéditos de imagens e palavras atravessaram-me tão rapidamente que não houve tempo para chamar por alguém.

Não havia presente, passado ou futuro: soube-o, de súbito, irrevogavelmente. Depois, gradualmente, apercebi-me de que a minha consciência estava a voltar a assentar no corpo, mas lentamente, como poeiras a descer pelo ar do entardecer até ao ponto onde o meu corpo se

mantinha ereto à mesa, cabeça inclinada, dedos a rabiscar furiosamente notas sobre o que se passava, como se tivessem vontade própria.

Mas então, à medida que regressava, a intensidade da experiência começou a esbater-se. O milagre começou a retirar-se. No total tinham passado três horas. Fiquei com uma pilha de apontamentos rabiscados, escritos e titulados automaticamente: "O Universo Físico como Construção de Ideias" — tudo o que foi fisicamente resgatado daquela experiência notável. E soube, sem qualquer dúvida, que essas ideias me haviam sido dadas inicialmente no sonho esquecido da noite anterior.

Como essas notas nasceram tão diretamente desse acontecimento, e como representam as primeiras intrusões fortes do universo interior na minha própria vida, continuo a achá-las intrigantes. Estou a olhá-las agora, enquanto trabalho neste capítulo cerca de cinco anos mais tarde. Pareciam carregadas de uma vitalidade intensa que me leva a considerar a natureza ambígua da criatividade, pois, se essas ideias e a própria experiência iniciaram em mim um novo tipo de consciência, também possuíam uma força explosiva suficientemente poderosa para desmontar consideravelmente os quadros anteriores dos meus pensamentos e ideias.

A superfície comum do meu mundo literalmente estremeceu e abriu-se, e eu, então, não fazia ideia do que ainda estava para emergir. Em *O Material Seth*, incluí apenas algumas citações breves de "*O Universo Físico como Construção de Ideias*", mas aqui entrarei nesse manuscrito de forma um pouco mais minuciosa, uma vez que está tão próximo da "forma bruta" que irrompeu daquela experiência e representa, em embrião, creio, o material que Seth viria mais tarde a dar-nos. O manuscrito em si consistia em cerca de quarenta páginas de notas rabiscadas, escritas no auge da experiência.

Mais tarde escrevi mais cinquenta páginas, ao tentar recapturar os sentimentos e perceções que tivera na altura. Incluo aqui apenas algumas das passagens que foram escritas pelos meus dedos, sem o meu conhecimento, enquanto eu estava fora do corpo. Para alguns dos meus leitores estas ideias estarão longe de ser originais. Descobri depois que muitas delas surgiram em manuscritos "esotéricos" ao longo dos séculos, embora para mim não só fossem completamente novas como também viessem acompanhadas de tal certeza intensa que nunca seria capaz de duvidar da sua validade. Seguem-se

excertos de "*O Universo Físico como Construção de Ideias*". No manuscrito original, toda esta secção chegou até mim sob a forma de definições.

A energia é a base do universo. As ideias são transformações mentais de energia por uma entidade em realidade física. As construções de ideias são transformações de ideias em realidade física. O espaço é onde as nossas próprias construções de ideias não existem no universo físico. O corpo físico é a construção material da ideia que a entidade tem de si própria sob as propriedades da matéria. O indivíduo é a parte da entidade ou do eu total de que estamos conscientes na vida diária. É a parte do eu total que conseguimos exprimir ou tornar "real" através das nossas construções de ideias num plano físico.

O subconsciente é o limiar do surgimento de uma ideia na mente consciente do indivíduo. Liga a entidade ao indivíduo. A personalidade são as respostas globais do indivíduo às ideias recebidas e construídas. Representa a coloração emocional das ideias e construções do indivíduo em qualquer dado "momento". As emoções são a força motriz que impele as ideias para as construções. O instinto é a capacidade mínima de construções de ideias necessária para a sobrevivência física.

O aprender é o potencial para construir novos complexos de ideias a partir de ideias existentes. Os complexos de ideias são grupos de ideias formados em conjunto, como blocos de construção, para formar construções mais complexas na realidade física. A comunicação é a troca de ideias por entidades ao nível energético não físico. A ação é a ideia em movimento.

Os sentidos são canais de projeção pelos quais as ideias são projetadas para fora para criar o mundo das aparências. O ambiente é o conjunto das construções de ideias com que um indivíduo se envolve. O tempo físico é o aparente intervalo entre o surgimento de uma ideia no universo físico (como construção) e a sua substituição por outra. O passado é a memória de ideias que foram, mas já não são, construções físicas. O presente é o ponto aparente do surgimento de qualquer ideia na realidade física. O futuro é o aparente intervalo entre o desaparecimento de uma construção de ideia e a sua substituição por outra na realidade física. O tempo psicológico é o aparente intervalo entre a conceção das ideias.

O envelhecimento é o efeito, sobre uma construção de ideia, das propriedades da matéria de que a construção é composta. O crescimento é a formação de uma construção de ideia rumo à sua mais completa materialização segundo as propriedades da matéria. O sono é o repouso relativo da entidade em relação à construção de ideias, exceto o mínimo necessário à sobrevivência física.

O universo físico é a soma das construções de ideias individuais. A memória é a imagem fantasma das construções de ideias "passadas". Cada mudança evolutiva é precedida e causada por uma nova ideia. À medida que a ideia está a ser construída no plano físico, prepara o mundo material para a sua própria efetivação e cria as condições prévias. A evolução é o movimento da energia em direção à expressão consciente no universo físico, mas é, fundamentalmente, não física. Uma espécie, em qualquer momento dado, é a materialização das imagens ou ideias internas dos seus membros individuais, cada um dos quais forma as suas próprias construções de ideias.

Em nenhum ponto podemos realmente dizer que uma construção desaparece e outra ocupa o seu lugar, mas, artificialmente, adotamos certos pontos como passado, presente e futuro, por conveniência. Em certo ponto, concordamos que a construção física deixa de ser uma coisa e passa a ser outra, mas, na realidade, ela ainda contém elementos da construção "passada" e já está a tornar-se a "seguinte". Embora a construção de uma ideia pareça desaparecer fisicamente, a ideia que representa continua a existir.

O sono é o repouso da entidade em relação à construção física de ideias. Usa-se apenas energia suficiente para manter a construção da imagem pessoal em existência. A entidade recolhe aos reinos básicos de energia e está comparativamente livre do tempo, uma vez que a construção de ideias se encontra a um nível mínimo. A entidade está em contacto com outras entidades numa zona subconsciente. Após a morte, a entidade terá as suas imagens-fantasma (memórias) ao seu dispor, embora a sua sequência aparente já não se aplique.

As memórias são propriedades da entidade de energia subconsciente e, como tal, são indestrutíveis (embora possam estar indisponíveis para o indivíduo em várias circunstâncias). O próximo plano de existência envolverá

treino adicional no uso e na manipulação da energia, uma vez que a energia de que a entidade é composta é autogeradora e está sempre a buscar forma e consciência mais complexas.

Cada partícula material é uma construção de ideia formada pelos bocados individualizados de energia que a compõem. Cada entidade percebe apenas as suas próprias construções a nível físico. Como todas as construções são reproduções mais ou menos fiéis, em matéria, das mesmas ideias básicas (já que todos os indivíduos estão, de um modo geral, no mesmo nível neste plano), então elas concordam suficientemente em espaço, tempo e grau para que o mundo das aparências tenha coerência e relativa previsibilidade.

O tecido da matéria física Toda a matéria física é construção de ideias. Só vemos as nossas próprias construções. O chamado espaço vazio está cheio de construções que não são nossas e que não conseguimos percecionar. A nossa pele liga-nos a outras construções físicas e, através dela, estamos envolvidos no tecido complexo da matéria contínua. A ação de cada uma das mais minúsculas destas partículas afeta cada uma das outras.

O ligeiro movimento de um grão de areia causa uma alteração correspondente na distribuição das estrelas e em todo o tecido da matéria, desde um átomo no crânio de um homem até à mais ténue variação na ação de um micróbio. Toda a matéria é construção de ideias, tecida em conjunto; cada construção é individual e, no entanto, coesa com o todo. A menor partícula é necessária ao todo, formando parte do desenho da matéria.

O universo como um corpo físico (ver diagrama) A matéria do universo pode ser concebida como um corpo físico, um organismo de células individuais (objetos) mantidas juntas por tecido conjuntivo (os químicos e elementos do ar). Esse tecido conjuntivo também é vivo e transporta impulsos elétricos. Nele, tal como nos tecidos conjuntivos do corpo humano, há certa elasticidade, alguma regeneração e uma substituição constante dos átomos e moléculas que o compõem.

Enquanto o todo mantém a sua forma, a própria matéria está a nascer e a ser substituída continuamente. Este esboço de diagrama “veio” com o material acima. Supunha-se que representasse a energia da entidade a fluir para fora através do subconsciente até ao consciente, a fim de construir a imagem

física e o ambiente em resposta à ideia que o eu tem do que é. Eu estava envolvida na experiência "pura" por detrás do diagrama e das palavras com que fiquei.

A revelação foi a de que não havia verdadeiras fronteiras para o eu; a pele não nos separava dos outros, mas ligava-nos numa rede de energia; aquilo a que chamávamos Eu e Não-Eu estava inter-relacionado; e que, pelo menos nesta vida, as ideias estavam constantemente a ser transformadas em matéria.

Eis mais alguns excertos de "*Construção de Ideias*".

A capacidade da entidade para transformar energia numa ideia e depois a construir fisicamente determina o lugar da entidade no plano evolutivo físico. Os organismos simples são capazes de "captar" menos comunicações. O seu âmbito é menor, mas a vitalidade e a validade das suas construções é excelente. Em organismos simples como o paramécio e a ameba, as poucas ideias nítidas recebidas são construídas quase simultaneamente, sem reflexão. O organismo não precisa de outro mecanismo para traduzir ideias. O que tem é suficiente.

Organismos mais complexos — mamíferos, por exemplo — precisam de mecanismos adicionais para construir ideias, porque são capazes de percecionar mais delas. Aqui a memória é um elemento. Agora o organismo possui uma imagem fantasma incorporada de construções passadas pelas quais aperfeiçoar e testar novas.

Algum tipo de reflexão entra em cena e, com ela, é dado mais a fazer ao organismo. Lentamente, dentro do seu âmbito de recetividade, é-lhe dada alguma escolha na construção efetiva das ideias em realidade física.

A reflexão é breve, mas por um instante o animal participa numa nova dimensão. A sombra do tempo cintila-lhe nos olhos enquanto a memória ainda imperfeita das construções passadas permanece na consciência. Por ora, o armazenamento de memória é reduzido, mas a construção instantânea já não é instantânea, nos nossos termos. Há uma pausa: o organismo — cão ou tigre — pode escolher atacar ou não atacar. A ameba tem de construir o seu pequeno mundo sem reflexão e sem tempo tal como o conhecemos.

As entidades com um âmbito ainda mais vasto precisam de uma estrutura mais complicada. O alcance da sua recetividade é tão grande que o simples sistema nervoso autónomo não chega. A ameba constrói cada ideia que recebe, porque é capaz de receber tão poucas. Todas têm de ser construídas para garantir a sobrevivência. Com o homem, passa a verificar-se o contrário. Ele tem tal amplitude de recetividade que lhe é impossível construir fisicamente todas as suas ideias. À medida que o seu alcance se alargou, foi necessário um mecanismo que lhe permitisse escolher. A consciência de si e a razão foram as respostas.

De repente, o tempo floresceu como uma estranha flor no seu crânio. Antes disso, estava fixo no presente. Mas a memória produziu outra dimensão no animal, e o homem levou-a mais longe. A memória deixou de tremeluzir por um instante para depois desaparecer, voltando a enclausurá-lo na escuridão. Agora estendia-se brilhantemente atrás dele e também se estendia pela frente — uma estrada na qual via sempre a sua própria imagem em mudança.

Aprendeu a continuidade. E, com a sua memória focada ao seu dispor, nasceu o ego do homem, que podia seguir a sua própria identidade através do labirinto de impulsos flamejantes que o assaltavam, reconhecer-se através do padrão de construções contínuas e separar-se da sua ação no mundo físico.

Aqui tens o nascimento do sujeito e do objeto, do EU SOU que é o agente ou construtor, e da própria construção.

Esta nova dimensão permitiu à espécie manipular e reconhecer as suas próprias construções e libertou-a para focar maior energia na projeção de umas ideias em detrimento de outras. Em outras palavras, o propósito consciente tornou-se possível, fisicamente.

Algures pelo caminho, no entanto, o homem começou a divorciar-se quase completamente e artificialmente das suas próprias construções.

Daí o seu tatear, o seu sentimento de alienação da natureza, a sua busca por uma Causa ou Criador de uma criação que já não reconhecia como sua.

É impossível descrever a impressão que este manuscrito me causou, quanto mais verbalizar a experiência que o acompanhou. Todas estas ideias eram completamente novas para mim e bastante contrárias às minhas próprias crenças. Nunca tinha escrito nada parecido. O Rob estava a pintar no ateliê nessa altura. Quando saiu, eu estava tão excitada e maravilhada que mal conseguia falar.

Ficámos acordados até tarde nessa noite, a conversar. Tentei explicar o que tinha acontecido, apercebendo-me pela primeira vez do vasto fosso entre as palavras e os sentimentos subjetivos. Por isso mostrei o manuscrito ao Rob. Sem ele, aliás, teria ficado sem qualquer prova tangível. No entanto, quando tudo acabou, o meu intelecto ficou de novo por sua conta. O que significava aquilo tudo? Eu sabia, sem qualquer dúvida, que as ideias que recebera eram verdadeiras, mas, intelectualmente, chocaram-me por completo.

Agora, sete anos mais tarde, percebo que este foi um excelente exemplo das formas pelas quais o eu interior pode, de repente, regenerar e revitalizar a personalidade, abrir novos métodos de perceção, quebrar barreiras e inundar a personalidade com energia que a corrige, reorganizando-a em direções mais significativas. É um segundo nascimento. Tais acontecimentos são como jéiseres que irrompem de súbito, aproximando-nos do centro do nosso ser. Vêm da realidade subjetiva e não da objetiva e, pelo menos no meu caso, tornam-se objetivados, a sua força a propulsioná-los para a efetivação física.

2
Uma Nota de Contexto Subjetivo
O Impulso por Detrás das Intrusões Inconscientes

Mas o que desencadeou a experiência da "*Construção de Ideias*"? Mesmo quando escrevi *O Material Seth*, não entendia claramente porque acontecera nem a ligava de modo algum à minha vida ou crenças anteriores. Parecia uma intrusão completa. Este livro, dedicado aos sonhos e à experiência subjetiva, levou-me a uma autoanálise mais profunda. Em preparação, reli os meus próprios registos e poesia. A própria poesia fornece um registo claro de pensamentos e emoções subjetivos. E foi ao ler essa poesia antiga que encontrei pistas que me mostraram os pontos de continuidade entre a minha vida antes da minha iniciação psíquica e depois dela.

Olhando para trás, é óbvio que, sem o saber, cheguei a uma crise de desenvolvimento — uma crise que nos surge a todos no início da idade adulta. O resto da nossa vida depende do que acontece. Ou crescemos para uma nova compreensão do sentido da existência, ou perdemos grande parte da força e do propósito com que a juventude automaticamente nos dota.

Incluo neste capítulo alguns poemas como notas de uma autobiografia subjetiva, para mostrar que acontecimentos desencadearam esta primeira libertação de material inconsciente da minha parte, abrindo as portas ao universo interior; pois agora acredito que certas condições pessoais são pré-requisitos característicos para tais desenvolvimentos, que os canais do conhecimento intuitivo se abrem de acordo com a intensidade da necessidade individual. Essa necessidade pode não ser conscientemente reconhecida, como não foi no meu caso, mas tem de estar presente.

Os poemas mostram a minha atitude perante a vida em geral imediatamente antes de as minhas experiências psíquicas começarem. Quando vires o tipo de poesia que eu escrevia então, perceberás imediatamente porque é que as ideias de "*Construção de Ideias*" foram uma revelação para mim. A propósito, considerava esses poemas criações estéticas. Na altura não me esforcei por examinar os meus próprios estados subjetivos — limitei-me a exprimi-los o melhor que podia e depois critiquei os poemas pelos seus méritos estéticos. A maneira como eu via a vida era a maneira como a vida era! Nunca me ocorreu que as minhas próprias atitudes tivessem algo a ver com isso.

Todos estes poemas foram escritos na primavera e no verão de 1963 e dizem respeito à vida em geral:

Um e Um
Um e um não dá nada.
A aritmética destrói-nos a todos.
A subtração é a resposta
à nossa hipótese.
A manhã faz sentido
para qualquer animal,
e cada um sente
o decimal da morte.
Nunca aprendemos a somar,

por muito que valham os nossos números.
A divisão e a subtração
hão de somar à morte.

Lembro-me de ter escrito este poema numa de uma série de tardes sombrias em que parecia que a vida em geral tinha pouco significado.

Neste Dia Enevoado
Neste dia morno e mole
todos os pensamentos cessam de repente,
como se o ar carrancudo
em si próprio abrisse um rasgão,
e assim árvores, casas e tudo o que sabemos
fossem docemente puxados para o outro lado —
depois, depressa, qual holocausto,
um recipiente por fim virado —
todos os nossos pensamentos escorregam
para um buraco que o tempo fez.

O Rob sempre gozou de excelente saúde, mas em 1963 foi acometido de fortes dores nas costas. Certamente isto me assustou e foi, provavelmente, parcialmente responsável pelos sentimentos expressos no poema seguinte — sentimentos, creio, bastante comuns no início da idade adulta:

A Magia Foi
Magia era o meu nome do meio,
eu era tão corajosa e alta.
Ninguém sabia quem eu era então,
eu menos do que ninguém.
Estava intocada há dez anos,
pelo amor e até pela dor.
O mundo tocava-me ou não me tocava.
Para mim dava no mesmo.
Mas então a carne soube que era carne,
e uivou a sua derrota,
e eu ardi em vida
pela vulnerabilidade.

Este próximo não é um poema tão bom, esteticamente, como os outros, mas foi escrito para o Rob e mostra claramente o crescente sentido de pânico com que eu via o passar dos anos. Lembro-me de o escrever — meio em lágrimas.

Para o Rob
Vamos soltar-nos, tu e eu,
ziguezaguear como tolos sob o céu,
seguir a lua louca e mergulhante
por cidades secretas como palhaços a chorar,
ver o grande circo do mundo espalhar-se
sobre a grande terra sagrada da terra.
As máscaras à meia-noite caem
e os grandes rostos de pedra fitam.
Praias cintilam sob as estrelas.
Lá estarão por um milhão de anos.
Mares saltam em ondas sem fim,
mas nós vivemos vidas bem mais breves.
Vamos soltar-nos, tu e eu,
antes de envelhecermos e nos amedrontarmos,
demasiado tímidos para respirar, demasiado receosos para pestanejar,
demasiado cautelosos para atravessar uma rua calma.
Nenhuma magia então moverá o nosso sangue,
nem luar correrá por ossos frágeis.
Então vamos mergulhar enquanto há tempo
por mundos a recordar depois.

Por outras palavras, a minha poesia acabou por me revelar o meu estado de espírito antes da "*Construção de Ideias*" e de Seth. Pouco a pouco, usando-a como guia, outras memórias voltaram para mim — todas triviais em comparação com tragédias reais e, no entanto, para mim, amargamente deprimentes. A morte de um gatinho nesse ano levou-me a escrever:

A morte entrou e levou o meu gato
e passou mesmo ao lado do meu cão.
Ele perseguiu-a pela sala
sobre o tapete de lã.
Eu estava sentada ali e nunca soube.

Eu estava sentada ali e nunca vi.

Uma pequena tragédia doméstica, a morte de um gato, e ainda assim, para mim, continha a questão da singularidade da vida e do valor da consciência. Ninguém ou nada se importava que um gato tivesse morrido? Sentia-me culpada só de considerar a pergunta. Num mundo onde os humanos massacravam constantemente os seus semelhantes, quem, em seu perfeito juízo, dedicaria um momento de atenção à consciência de um gato? E, no entanto, ou toda a vida era sagrada, ou nenhuma era. E eu remoía.

E, quando olhava em volta, parecia-me que, por todas as boas intenções do homem, ele apenas transmitia os erros da sua raça; que cada homem ou mulher perpetuava inconscientemente os peculiares pecados e falhas das suas famílias. Escrevi um dos meus poemas mais pessimistas:

Velhos Ódios
Velhos ódios espreitam o infante
à medida que cresce até ser homem,
depois saltam sobre ele
quando veste o casaco do pai.
Quando os ossos do pai caem na cova,
os piolhos juntam-se quando a terra escura cai
para se alimentarem da culpada afeição de um filho.
Nenhum homem pode olhar no rosto do filho,
o que lhe foi feito ele repete,
pois carrega o ódio no sangue.
Fantasmas de dias esquecidos,
tragédias invisíveis, inominadas,
esperam na orgulhosa carne do passado,
e nada as pode sacudir.

E, em massa, para a raça, vi apenas uma resposta:

Os Termos
Cavo a minha própria cova
com dignidade.
Estamos todos mortos.
Não há mais nada a dizer.

A perdição era uma bola de brincar.
Atirámo-la ao ar
e rimos ao ver
os foguetes subir.
O nosso riso em cinzas
espalhou-se pelo campo.
Nunca compreendemos
os termos.

Agora lembro-me dessa primavera, recordo-me de estar sentada à secretária a escrever poesia, envolvida na sensação de que a natureza nos traía a todos com a sua promessa de esperança e renovação. Era quase mecânico, pensei, como se algum deus de segunda mão continuasse a reutilizar as mesmas folhas todos os anos, vezes sem conta, e nós fôssemos demasiado infantis para ver por baixo do artifício.

E, no entanto, nesse mesmo maio, enquanto escrevia a poesia mais pessimista, lembro-me também de uma quebra no meu estado de espírito, de um despertar de ânimo que se refletiu em dois poemas de natureza bastante diferente. O primeiro foi escrito no meu aniversário.

Aniversário
Nunca serei adulta
mas estou a crescer sábia
como uma criança santa e louca
com fantasmas dentro da cabeça.
À meia-noite corro até à beira do rio.
Uivaria à lua se pudesse.
E peixes e pássaros e céu e areia
desabam num salpico no meu sangue.
Os meus dedos são folhas que farfalham e caem.
Pássaros voam através dos olhos do meu crânio.
Nuvens flutuam no topo da minha cabeça rodopiante
e estrelas queimam nas luas dos meus dedos dos pés.
Montanhas e colinas atravessam o meu braço.
Rios passam velozes pelo meu pulso.
Gerações de fantasmas riem-se do que digo
enquanto os meus tecidos ardem e sobem em fumo.

Dois dias mais tarde, estava sentada à secretária, a ver distraidamente a luz do sol no meu braço nu, e fiquei de repente espantada com o milagre da pele. Escrevi o seguinte poema, mencionado mais tarde por Seth como indicação do conhecimento interior que estava quase a explodir na consciência.

Pele
Embora esta malha cruzada de carne
saiba a pêssego e pareça penugem de pêssego,
tudo fusões de ouro e verde e vermelho,
solarmente tecidos, vertiginosos e deliciosos,
ainda assim, tocá-la com os olhos é como espreitar
através de uma vedação
com fios engenhosamente ligados,
um milhão por polegada.
O vento no braço sopra o pelo,
e na base, um sinal dourado,
uma pinta como a que um pêssego poderia ter,
mas o pelo arqueia-se para mostrar um buraco aberto,
e cada grama de carne é uma vedação,
erguida redonda e justa
à volta de paisagens escondidas, sóis e sombras,
caminhos entrançados com arbustos espinhosos.
Espreita através. Os buracos não são grandes o suficiente para ver muito,
mas sonhos viajam por fios maravilhosos.
Fogos mais brilhantes do que luas de outono
lançam sombras saltitantes sobre o braço.
Dias e noites ardem como estrelas
nos prados cintilantes do crânio,
e através da vedação da carne em flor de pêssego
outros frutos desabrocham, inalcançáveis.

Penso que a minha experiência de "Construção de Ideias" foi iniciada, então, pelo menos em parte, pela necessidade evidente nestes poemas. Os dois últimos mostram indícios precoces de conhecimento intuitivo a emergir. Creio que tinha ido tão longe quanto o meu intelecto e a criatividade normal me podiam levar e que novos canais se abriram quando mais precisei. Em geral, penso que esses outros canais se abrem quando deixamos de

depender da maioria das respostas que nos foram dadas por outros e que se revelaram insuficientes. (Neste sentido, pergunto-me se os tranquilizantes não nos cortam muitas vezes dessas revelações intuitivas, impedindo-nos de enfrentar a verdadeira "noite escura da alma" que pode preceder tais experiências e permitindo-nos aceitar soluções temporárias, objetivas e artificiais.)

Suponho que a experiência da "Construção de Ideias" poderia ter-se esbatido gradualmente da memória, perdendo grande parte da sua vitalidade se o manuscrito não existisse como lembrete constante; mas é difícil imaginar isso. Em vez disso, as teorias manifestaram-se na minha vida, tornando-se fatos da minha existência. Nunca teria sido capaz de aceitar Seth e as sessões sem essa introdução inicial à informação não física. Essa experiência, portanto, levou às sessões e a este livro, contendo energia e força motriz suficientes não só para mudar a minha vida, mas também para afetar a experiência de outros.

Tratei disto extensivamente aqui porque a energia criativa inconsciente é tão frequentemente parte do estado de sonho. Aparentemente, no meu caso naquela altura, o material inconsciente "intrusivo" teve de ser propulsionado até à minha consciência durante o estado de vigília, já que nunca recuperei a memória do sonho inicial em que a informação me foi originalmente dada.

Vez após vez, os centros interiores do nosso ser vêm em nosso auxílio através de incitações subjetivas — seja em estado de vigília, de sonho ou de transe. Através das experiências oníricas relatadas mais adiante neste livro, isto tornar-se-á bastante claro. Sonhos, inspirações, experiências de consciência mística — todos, creio, têm a sua principal origem fora da nossa consciência habitual e do nosso modo de atividade.

Este livro ocupa-se sobretudo de sonhos, mas também dará ênfase à verdadeira mobilidade da nossa consciência, que torna possíveis tanto o sonhar (e as projeções astrais) como as capacidades inconscientes que são tão vitais ao nosso funcionamento.

Na altura da experiência de "Construção de Ideias", as próprias sessões com Seth eram ainda impensáveis, naturalmente. Assim, embora este livro seja dedicado às teorias de Seth sobre a natureza dos sonhos e às suas instruções

para o seu uso, não se pretende que seja uma declaração definitiva. Seth continua a transmitir material sobre sonhos, a par de outros assuntos. Aqueles de vós que queiram uma ideia mais geral das perspetivas de Seth podem consultar *O Material Seth*. Aqui, darei o material sobre sonhos tal como nos foi transmitido em sessões sucessivas — particularmente na parte inicial do livro. Isto apresenta automaticamente o material por ordem, preservando o sentido de continuidade, e serve como diário subjetivo e progressivo de experiências oníricas, à medida que o Rob e eu, e mais tarde os meus alunos, seguimos as sugestões de Seth. Este método de apresentação dá também ao leitor uma oportunidade imediata de experimentar por si mesmo, tal como Seth no-las deu a nós ao longo do caminho.

Antes de iniciar uma discussão sobre os sonhos, e como preliminar, Seth explicou a mobilidade natural da consciência humana e delineou as principais características do "universo interior" que podiam ser vislumbradas tanto em vigília como em sonho, e que estão na base da realidade física. Esta introdução oferece um caminho natural para a área dos sonhos (parte do universo interior) e para os outros estados de consciência possíveis dentro da estrutura onírica. A primeira parte deste livro tratará, portanto, desse material e das nossas primeiras explorações dessa realidade interior.

3
A Introdução de Seth
Outros Passos no Universo Interior

Durante o resto desse setembro de 1963, reli muitas vezes o manuscrito da "Construção de Ideias", tentando compreendê-lo e esperando recapturar alguns dos sentimentos que tivera durante a sua transmissão. De vez em quando, lampejos de entendimento surgiam em resposta, mas, na maioria das vezes, ficava apenas sentada, frustrada. O meu intelecto não conseguia ir além de certos pontos, e eu sabia-o.

De repente, porém, entrei num período de intensa atividade criativa, pondo fim a um período de estagnação que durara quase um ano. Ideias para poesia, em particular, surgiam tão rapidamente que mal tinha tempo de as escrever. Não era difícil traçar a maioria delas ao manuscrito da "Construção de Ideias". Além disso, comecei um novo livro.

Por causa do sonho com a Sr.ª Cunningham e da experiência da "Construção de Ideias", o Rob sugeriu que eu tentasse algumas experiências de ESP e de expansão da consciência e fizesse um livro sobre os resultados — negativos ou positivos. Aqueles de vós que leram os meus dois outros livros nesta área sabem que as experiências foram surpreendentemente bem-sucedidas e levaram, através do tabuleiro Ouija, ao nosso primeiro contacto com Seth.

Descrevi essas primeiras sessões noutro lugar, mas aqui incluo, em vez disso, um poema que constitui uma declaração intuitiva e dramática sobre os meus sentimentos na altura. Na realidade, vários episódios estão condensados num só no poema. Seth não se apresentou formalmente até termos usado o tabuleiro Ouija quatro vezes. E foi no meio da oitava sessão que comecei a falar por ele. Quase desde o início, contudo, eu já antecipava o que o tabuleiro iria "dizer", e o poema é tão válido quanto qualquer relato estritamente fatual que eu pudesse fazer dessas sessões — senão mais.

O Visitante
Tentámos o tabuleiro Ouija uma noite,
o meu marido Rob e eu.
O gato estava sentado no tapete azul-brilhante.
Café quente fervilhava no fogão.
"Isto nunca vai funcionar", disse eu.
"Devemos estar loucos",
mas não estávamos, pelo menos ainda não.
O gato sorriu mas não disse nada.
Então o pequeno ponteiro moveu-se,
como se mil moléculas ganhassem pernas
e o transportassem sobre as costas,
rápido como relâmpago pelo tabuleiro.
"Estás a movê-lo", gritei.
"Querido, isso não é justo."
"Que piada." Tentei rir.
"Não sou eu", disse o Rob.
"Podes chamar-me Seth", soletraram as letras.
O Rob ergueu os olhos mas não falou.
O gato passeava à volta sob a luz quente da lâmpada.
"O café deve estar pronto", gritei.

Corri para a cozinha. “Queres já?”
O Rob abanou a cabeça.
“Há algo que te quer de volta ao tabuleiro.
É melhor sentares-te outra vez.”
Fitei-o. Ele falava a sério.
Conhecia-o bem o suficiente para saber.
Disse, tão desafiadora quanto pude: “É só um jogo.
Além disso, não conhecemos nenhum Seth.”
Mas a minha mente sentia-se invadida,
por pensamentos que não eram meus,
como se alguém se instalasse no meu crânio
sem eu o ter convidado.
Então o meu visitante sentou-se com o meu marido,
e sorriu através dos meus olhos para o gato.
Comigo posta de lado, parecia perfeitamente à vontade.
“Boa noite. Sou o Seth”, falaram os meus lábios.
Ele começou a andar com o meu corpo
como se se fosse habituando a braços e pernas.
Nunca fiquei tão espantada,
por me ver trancada fora de mim própria assim.
Mas ele era benigno e jovial como um bispo
que alguém convidasse para um chá ao serão,
e quando me deixou espreitar pelos seus olhos,
a sala familiar pareceu-me muito estranha.
Agora, à medida que as estações passam,
ele visita duas vezes por semana,
de mundos sem vento nem neve,
mas que ainda têm promessas a cumprir.

Na realidade, o tabuleiro deu primeiro algumas mensagens de uma personalidade chamada Frank Withers, que insistia que tinha conhecido a nossa vizinha, a Sr.ª Cunningham. Ao início não levei isto muito a sério, mas ele também disse que conhecia uma senhora idosa que trabalhava comigo na galeria de arte local onde eu tinha um emprego a tempo parcial. Quando questionada, essa senhora contou-me que tinha conhecido tal homem, embora fosse apenas um conhecido. Isso bastou para me levar ao apartamento da Sr.ª Cunningham, na esperança de trazer o nome à conversa. (Não ia contar a ninguém sobre as mensagens do tabuleiro Ouija.) Pareceu-

me estranho, também, que a Sr.ª Cunningham estivesse de algum modo ligada às nossas atividades com o Ouija. Esta ligação lembrou-me imediatamente o sonho de julho, claro.

Foi a primeira vez em algum tempo que a Sr.ª Cunningham e eu falámos realmente, e fiquei chocada com a sua mudança. O cabelo estava desgrenhado. Ela beliscava nervosamente o vestido. Ao falar, parava de repente a meio de uma frase, começava a cantarolar uma melodia e depois esquecia-se do que tinha dito. No momento seguinte, voltava a ser ela mesma. Depois o ciclo recomeçava.

"Chegou a conhecer algum Frank Withers?", perguntei finalmente. "O nome surgiu outro dia. Alguém disse que a senhora o conhecia."

"Withers? Withers?", disse ela. "Hum." E pôs-se a cantarolar.

"Frank Withers", insisti, sentindo-me culpada por a estar a incomodar.

"Sim. Sim." A voz arrastou-se, desapareceu e voltou. "Tive muitos alunos com esse nome… houve vários…"

Esperei por mais.

"O que estávamos a dizer? Queria alguma coisa? Que agradável vê-la", disse alegremente. Mas já a opacidade estava pronta a voltar, por isso percebi que era inútil. Inquieta, regressei ao meu apartamento.

À medida que os dias passavam, estava nervosamente atenta a ela, vagueando pelos corredores, e fazia questão de a visitar de vez em quando. Mas estávamos tão absorvidos nos nossos próprios assuntos que a via raramente.

Foi uma época estranha. O assassinato de JFK aconteceu pouco depois de começarmos as sessões. O mundo físico familiar não parecia um lugar muito seguro. Os velhos modos de pensar davam frutos terríveis. Seguiu-se um dezembro inquietante — amargo, sombrio e desanimador no panorama nacional — e localmente o tempo estava escuro, com neve empilhada.

E, no entanto, dentro da nossa pequena sala iluminada, ambos sentíamos que estávamos a abrir caminhos importantes, a obter perceções inestimáveis e a encontrar um ponto de sanidade em meio a um mundo caótico.

Entretanto, realizávamos as sessões de tabuleiro duas vezes por semana. À hora em que eu regressava da galeria de arte nessas tardes de inverno, já estava escuro. Depois do jantar, lavava a loiça e trabalhava na minha poesia durante uma hora, e depois o Rob punha o tabuleiro em cima da mesa. Muitas vezes, estas sessões duravam até à meia-noite. O Rob tomava notas taquigrafadas desde o início. A maioria das primeiras dez sessões tratava da reencarnação e incluía algum material fascinante sobre a família do Rob.

"São grandes histórias", disse eu.

"Reparei que temos usado os entendimentos sobre os meus pais e nos temos relacionado com eles melhor do que nunca," disse o Rob.

"Claro… com gosto," respondi. "E a reencarnação é uma teoria fantástica para brincar. Lembras-te do meu primeiro conto publicado, 'Red Wagon', na Fantasy and Science Fiction? Baseava-se na reencarnação. Mas isso não quer dizer que eu acredite nela ou pense que é verdadeira ou fatual."

"Talvez, no fundo, já soubesses que era verdade nessa altura," disse o Rob. "Oh, querido," retorqui, com um desdém inquieto e bastante inconsciente. Assim, as primeiras sessões intrigavam-me, mas, intelectualmente, eu não conseguia aceitar a reencarnação. Curiosamente, a reencarnação não fazia parte da experiência da "Construção de Ideias". Essas ideias ficaram tão profundamente incrustadas em mim que nunca duvidaria delas.

Entretanto, também estávamos a tentar outras experiências para o meu livro, que eu escrevia de manhã. E, na 12.ª Sessão, Seth deu aquilo que ainda hoje considero uma pedra angular que serviu de quadro preliminar sobre o qual o resto de *O Material Seth* seria construído. Já citei partes disso noutros livros, mas a analogia que Seth nos apresentou é uma introdução tão excelente ao universo interior e às suas ideias que é quase indispensável. Cada vez que a leio, obtenho novos entendimentos.

Eu apenas começara a falar por Seth algumas sessões antes. Até à oitava sessão, todas as respostas vinham através do tabuleiro. Aquilo parecia-me tão mirabolante. "Transformar-me em outra pessoa assim, de repente!", costumava dizer. A sessão teve lugar na noite de 2 de janeiro de 1964 e durou três horas. Trancámos a porta e fechámos os estores, mas deixávamos sempre as luzes acesas durante as sessões. Começámos esta com o tabuleiro Ouija, mas, após apenas alguns momentos, afastei-o e comecei a ditar como Seth. Eis um breve excerto dessa décima segunda sessão:

Quanto à quinta dimensão, disse que é o espaço. Terei de tentar construir a imagem de uma estrutura para vos ajudar a compreender, mas depois terei de derrubar a estrutura porque não existe nenhuma.

Considerem, então, uma rede de fios algo semelhante, embora diferente, da conceção de Jane sobre a "Construção de Ideias" — um labirinto de fios interligados infinitamente construídos, de tal modo que, olhando através deles, não pareceria haver princípio nem fim. O vosso plano poderia ser comparado a uma pequena posição entre quatro fios muito finos e frágeis, e o meu plano poderia ser comparado à pequena posição nos fios vizinhos do outro lado.

Não só estamos em lados diferentes dos mesmos fios, mas estamos, ao mesmo tempo, por cima ou por baixo, conforme o vosso ponto de vista. E se considerarem os fios a formar cubos… então os cubos também poderiam encaixar uns dentro dos outros, sem perturbar um iota os habitantes de nenhum dos cubos — e esses cubos estão também dentro de cubos, que por sua vez estão dentro de cubos, e estou a falar agora apenas da pequena partícula de espaço ocupada pelo vosso plano e pelo meu.

Mais uma vez, pensem em termos do vosso plano, delimitado pelo seu pequeno conjunto de fios finos, e do meu plano do outro lado. Estes, como disse, têm também solidez e profundidade ilimitadas e, no entanto, em termos usuais, para um lado o outro é transparente. Não podeis ver através, mas os dois planos atravessam-se constantemente.

Espero que vejam o que fiz aqui. Introduzi a ideia de movimento, pois a verdadeira transparência não é a capacidade de ver através, mas de mover-se através.

Isto é o que quero dizer por quinta dimensão. Agora removam a estrutura dos fios e dos cubos. As coisas comportam-se como se os fios e os cubos lá estivessem, mas estes são apenas construções necessárias, mesmo para os do meu plano, a fim de tornar isto compreensível às nossas faculdades, às faculdades de qualquer entidade.

Limitamo-nos a construir linhas imaginárias sobre as quais caminhar. Tão reais são as construções das paredes do vosso quarto que gelaríeis no inverno sem elas, e, no entanto, não há quarto nem paredes. Do mesmo modo, os fios que construímos são reais para nós no universo, embora… para mim, as paredes sejam transparentes. Assim também o são os fios que construímos para fazermos o nosso ponto sobre a quinta dimensão, mas, para todos os efeitos práticos, devemos comportar-nos como se os fios lá estivessem…

De novo, se considerardes o nosso labirinto de fios, peço-vos que os imaginem a encher tudo o que existe, com o vosso plano e o meu como dois pequenos ninhos de pássaro no tecido em rede de alguma árvore gigantesca… Considerem, por exemplo, que esses fios são também móveis, a tremer constantemente e também vivos, no sentido em que não só transportam a substância do universo como são eles próprios projeções dessa substância, e vereis quão difícil é explicar. Nem vos posso culpar por vos cansardes quando, depois de vos pedir que imaginem esta estranha estrutura, insisto que a desfaçais, pois ela não é mais realmente vista ou tocada do que o zumbido de um milhão de abelhas invisíveis.

"Deixa-me ler-te algum do material que acabaste de ditar," disse o Rob, e leu várias páginas. (Apenas alguns excertos foram dados aqui.)
"Faz mais sentido para mim do que qualquer coisa que alguma vez li," disse eu. "Mas de onde veio? Agora, no meu estado normal de consciência, só o consigo apreciar ou até criticar. A fonte foi-se."

"Foi?" perguntou o Rob. "Ou apenas lhe concedes liberdade — com grande cautela e sob certas condições bem definidas?"

Quando ele dizia coisas destas, eu ficava agitada, e a sala de estar familiar parecia estranha. A mesa, as cadeiras, o sofá e o tapete tinham um ar satisfatoriamente normal sob a luz quente da lâmpada. E, no entanto, eu

sentia que essas formas eram altamente significativas, apenas intrusões de outras realidades invisíveis mas sempre ativas.

"Se fosses tu a fazer isto em vez de mim," disse, "também serias cauteloso." Mas o Rob apenas sorriu. "Seria?"

Durante todo esse tempo, o Rob e eu estávamos a ter as nossas primeiras experiências com a mobilidade da consciência. Que mais poderia a consciência fazer? O que poderia a minha fazer? As perguntas enchiam-me de assombro, e experimentámos todo o tipo de coisas.

Uma das mais fascinantes foi uma experiência que tentámos sozinhos, uma noite. Incluo as notas do Rob para te dar uma ideia das várias coisas que andávamos a tentar. Estou convencida de que este tipo de exercício é muito valioso, pois ajudou a sacudir a nossa consciência do seu foco habitual na realidade objetiva, orientada pelo ego.

Para mim, o episódio foi incrivelmente vívido, as cenas claras e brilhantes no olho da mente. Era algo como assistir a um filme interior. (Ou, alguém diria, como sonhar vividamente acordada.) Mas, para mim, então, foi simplesmente um estado completamente novo de consciência e perceção, uma experiência psicológica como nunca tinha conhecido.

Estou um pouco embaraçada agora pelo facto de termos apagado as luzes, visto que as nossas sessões e aulas são sempre conduzidas com luz normal. Naquele tempo, porém, não sabíamos como proceder, e tínhamos lido que tais coisas se faziam em penumbra. O Rob e eu sentámo-nos à minha mesa de madeira com apenas uma pequena vela elétrica acesa. Depois de bastante tempo, comecei a ver imagens e, enquanto o Rob tomava notas, eu falava em voz alta, na minha própria voz, descrevendo o que estava a ver e a experienciar. Eis o monólogo resultante:

"Estou a ver o nome: Sarah Wellington. Ela estava numa sapataria…
Era 1748, em Inglaterra. Havia grandes peles de vaca penduradas na sala dos fundos da sapataria e peles secas penduradas noutra sala. Estava muito frio ali, onde estavam as primeiras peles.
Não era ventilado e não havia janelas.

“Havia janelas na sala da frente, contudo, e bancos e um chão de pedra. Era uma casa de pedra com uma lareira; setembro, húmido e com nevoeiro à tarde, por volta das quatro. A Sarah Wellington era loura. Tinha o cabelo esfiapado. Não era muito bonita, mas ossuda. Tinha dezassete anos.

“Os pais não estavam lá, e a Sarah também não vivia ali!”

Parei. O Rob esperou alguns momentos, a pensar se devia ou não interromper-me. Finalmente, perguntou baixinho: “Onde é que ela vivia?”
“Três portas abaixo.”
“Quanto tempo viveu?”, perguntou.

Voltei a parar. Depois vi tudo com muita clareza e disse, excitada: “Ela morreu, aos dezassete, ali na sapataria. Morreu queimada. O sapateiro saiu da sala dos fundos e lá estava ela, toda em chamas e a gritar. Ele empurrou-a para a rua e rebolou-a sobre as pedras e na terra; mas ela morreu.

“Ela… ela vivia três portas abaixo, num quarto da frente escuro. Tinha dois irmãos, um estava algures; era marinheiro. O outro era mais novo. O pai da Sarah fazia algo pelo sapateiro e, em troca, ele fazia sapatos para o irmão mais novo, e a Sarah estava na loja para os ir buscar.”

Outra pausa. “O quê?”, disse o Rob. “Podes esclarecer isso?”
“Era um ofício,” disse eu. “Algo que o pai da Sarah trocou pelos sapatos… algo a ver com redes de pesca. A aldeia ficava mesmo junto ao mar. A sapataria era a única por ali, embora houvesse outras aldeias. O pai da Sarah fazia redes de pesca de algas, algas secas. Teciam-nas como corda e depois faziam as redes.

“Os pescadores tinham barcos de madeira simples e montes de peixe em dias bons. Peixes pretos, alguns com apenas alguns centímetros de comprimento, outros bem maiores, em média talvez um pé de comprimento. Havia pesca o ano inteiro. Não era sazonal. A água era quente no inverno. Por isso é que havia tanto nevoeiro. Não agricultavam muito porque o solo era pobre e pedregoso, muito ondulado; por isso dependiam do peixe.”

“Sabes o nome da aldeia?”, perguntou o Rob.

Eu tinha estado a ver tudo o que descrevia e, agora, o nome simplesmente apareceu-me na cabeça. "Levonshire. Eram menos de trezentas pessoas, na costa nordeste de Inglaterra. As pessoas também conseguiam parte do alimento de outra aldeia mais a norte. Por alguma razão, a terra era melhor lá."

Continuei a ver mais. Eu achava que estava a contar ao Rob cada cena à medida que a via, mas então ele fazia uma pergunta e eu percebia que não tinha dito uma palavra durante algum tempo.

"Que culturas cultivavam?", perguntou ele, e eu tentei despertar-me o suficiente para continuar a falar enquanto mantinha o foco nessas cenas estranhas e cambiantes.

"Estou a ver tomates, mas, mal o digo, parece-me que uma vez li que as pessoas não comiam tomates nessa época. Mas sim, as pessoas nas pequenas aldeias comiam; e trigo e cevada. Tinham vacas.

"O sapateiro era um homem velho. Era também o sacristão de uma pequena igreja, a Igreja de Inglaterra. Costumava tocar os sinos. A mulher tinha cinquenta e três anos, Anna. Usava óculos e tinha o cabelo grisalho-esbranquiçado; era muito corpulenta e desleixada.

"Havia também um rapaz na loja — não filho deles, um aprendiz do sapateiro. Dormia na cozinha. Chamava-se Albert Lang. Tinha onze anos, penso. O sapateiro e a mulher não tinham filhos. Ela tinha problemas com os óculos… a maioria das pessoas não usava. Eram feitos à mão; tinham de lixar o vidro. Eram como lupas, numa armação no nariz…

"O sapateiro era relativamente remediado, embora não rico. Tinha cinquenta e três anos quando morreu. O rapaz, o Albert, era demasiado novo para ficar com a loja e, durante dois anos, a aldeia ficou sem sapateiro, e o rapaz foi pescador. Depois veio outro sapateiro e o Albert voltou a ajudar na loja… Acabou por casar. A mulher também se chamava Sarah. Era prima da Sarah Wellington. A maior parte das pessoas na aldeia estava aparentada de uma maneira ou de outra; não tinham outro lugar para onde ir."

Voltei a calar-me por uns minutos. Não sei se tinha os olhos abertos ou fechados e, de qualquer modo, a sala estava tão escura que o Rob mal conseguia ver para tomar notas. Eu só via os lugares e as pessoas vívidos, e falei em frases curtas e entrecortadas, por vezes sem tentar completá-las.

"O que vês agora?", perguntou o Rob.
"A rua principal."

Desatei a rir, porque a via tão claramente. "Vejo casas e duas ou três lojas, depois um caminho empedrado estreito, elevado — era uma estrada em parte de terra, alteada com rochas e pedras, que contornava uma enseada do mar. Mas nunca inundava; a estrada mantinha a aldeia seca.
Não havia praia de areia, porém."

"Reconhecerias o lugar se o visses agora, na vida física? Se fosses a Inglaterra?", perguntou o Rob.
"Não. Já não existe. Não creio que reconhecesse o sítio. Era só aquela pequena enseada, com colinas rochosas e pouca erva. Não era um porto. Os navios grandes não conseguiam aproximar-se. Havia apenas espaço suficiente para os barquinhos saírem para a pesca…"

O meu olhar interior subiu pelas colinas para além da aldeia. Senti-me a trepar. Mas o Rob interrompeu: "A que distância ficava de Londres?"

E de repente eu "soube" a resposta e vi uma paisagem escura, de cima. Houve outras rajadas de imagens que também descrevi.

"Eram dois dias por terra em diligência, dois dias a cavalo. Faziam cerca de vinte milhas por dia. Não gostavam de viajar depois de escurecer. Era demasiado perigoso; havia ladrões a mais. Por isso ficavam sempre numa estalagem mais ou menos a meio caminho. Chamava-se Sedgewick. Chegavam lá ao entardecer do primeiro dia.

"Na estalagem havia uma lareira enorme. As loiças eram de barro. Bebiam cerveja… servia-se com as refeições. A carne era costelas — costelas de carneiro — e uma coisa chamada 'braunsweiger'. Tinham pão… pão de cevada e sopa… sopa de peixe e mexilhões. Não tinham sal. Tinham feijão; não sei de que tipo.

“Andavam sempre armados com pistolas. As pistolas eram pretas e compridas, muito mais compridas do que as pistolas de hoje. Havia um recipiente no topo onde guardavam pólvora — não sei para quê.”

De repente comecei a rir. Estava a ver muito nitidamente essa pistola.

Mas eu não tenho absolutamente nenhum interesse em armas nem conhecimento delas, por isso era difícil explicar como a pistola era feita. Não conhecia o nome das peças. Parecia incongruente ter uma “visão” de um objeto tão simples e depois não ter vocabulário para o descrever.

Ainda assim, parecia que eu sabia tudo sobre a arma. Uma parte de mim tinha consciência da estranheza da situação e da luz trémula da vela em que o Rob tomava notas furiosamente. Mas outra parte da minha consciência estava focada na arma, e eu estava empenhada em descrevê-la o melhor possível.

“El… eles faziam as balas e punham pólvora nelas. A pólvora e as balas eram guardadas separadas até serem metidas na arma, embora uma ou duas balas estivessem sempre prontas. Reaproveitavam as balas, se as conseguissem encontrar, depois de disparar. O metal era difícil de obter. As armas eram pesadíssimas. Estas balas eram uma novidade. Não durou; deixaram de as fazer. Por alguma razão que não entendo, as balas podiam explodir. Os homens não queriam guardar a pólvora e as balas juntas. Às vezes a pólvora estava enferrujada e às vezes esbranquiçada. Eram balas grandes — um dos motivos por que as pistolas eram tão grandes.

“As pessoas não iam muitas vezes a Londres. Alguns nunca iam. A primeira Sarah, que morreu aos dezassete, nunca foi. A Sarah do Albert foi.
O rei Eduardo estava em Londres nessa altura. O Albert e a Sarah estavam bem e podiam pagar a viagem. Quando o Eduardo foi coroado, fizeram a viagem. Não viram a coroação. Ela tinha quarenta e um e ele quarenta e seis anos. Tiveram dois ou três filhos. Não sei o que lhes aconteceu.

“O Albert gostava de caçar, mas conseguia pouca coisa porque o terreno era demasiado pedregoso… veados e coelhos, um tipo especial de coelho, sem rabos grandes, lebres cinzentas de algum tipo. E havia esquilos cinzentos.”

Depois as imagens dissiparam-se, e por um brevíssimo momento pareceu haver um nevoeiro cinzento e, através dele, pareceu-me ver a povoação num passado ainda mais distante. "A vila já lá estava havia pelo menos 350 anos. Disse-te o nome antes — Levonshire. Antes disso tinha outro nome…

"Houve invasões. Muitas vieram por essa costa, dantes, os Nórdicos e, julgo eu, os Gauleses. Os Gauleses pareciam franceses, morenos; e eram homens pequenos. Toda a gente sabe como eram os Nórdicos…"

Depois, de repente, eu estava de novo no período posterior. "Em Londres, não sei porquê, a mulher do Albert gostava de ir às pastelarias. Tinham pães mais requintados do que na aldeia. E a Sarah… a primeira… se não tivesse morrido queimada, teria morrido na mesma aos dezassete, de tuberculose. Um pulmão estava afetado. Era um sítio mau para viver. A aldeia não era soalheira e mantinham as janelas fechadas. Não havia muitas janelas, de qualquer modo. O terreno era tão rochoso… e construíam a casa sobre uma laje de pedra, e estava sempre húmida…

O vestido da Sarah estava sujo. Era de lã, de um castanho natural porque não era tingido. Não teria ardido tanto, mas tinha gordura, e a gordura apanhou as chamas…"

Arrepiei-me, a ver o vestido pegar fogo e a observar, mais uma vez, o sapateiro a arrastar a rapariga para a rua, batendo nas chamas. Depois pareceu-me estar outra vez por cima da aldeia, a olhar para baixo, mas ao de leve. "Os descendentes dos invasores viviam também na aldeia. Havia a família Laverne, e a De Nauge, e os Breims. Dormiam em feno. Era tão húmido e nebuloso, e o feno nunca secava…"

Fiquei de novo em silêncio. O Rob não sabia bem o que fazer, por isso fez apenas a primeira pergunta que lhe veio à cabeça. "As pessoas eram felizes?" "Essa é uma pergunta tola," retorqui, mas com grande imparcialidade; não parecia nada que fosse eu a responder. "Eram tão felizes como qualquer pessoa naquela época. Não gostavam que os bebés morressem, mas simplesmente pensavam que… que a vida era assim. Bebiam muito. A maioria não sabia ler. Bem, o sacristão sabia um pouco, não muito. As pessoas não achavam necessário. Não tinham livros, portanto que proveito havia em aprender a ler?

“Alguns sabiam assinar o nome, mas normalmente não conseguiam ler os nomes dos outros… Não tinham água para beber. Havia sal no oceano — por isso é que lavavam lá. Mas achavam que a água potável era insalubre. Por trás da aldeia havia colinas e rochas, mas lá em cima havia um riacho, e iam lá acima com cavalos e baldes. Mas não bebiam a água. Bebiam cerveja. Faziam sopas com a água, porém, e tiveram sorte porque o riacho descia de um lugar alto. Caso contrário, teriam de escavar demasiado fundo.

“Ferviam a água para as sopas; isso matava muitos germes, por isso, na verdade, eram mais saudáveis do que outras comunidades que tinham mais água, já que grande parte dela estava poluída. Usavam líquidos naturais dos animais quando faziam guisados.”

Parei. De repente, tudo desapareceu. Disse isso ao Rob, e ele acendeu as luzes.

“Isto foi qualquer coisa!”, disse eu. “Terei de algum modo recuado no espaço e no tempo, ou alucinei o episódio inteiro?”

“Como é que te soube? O que é que achas?”

“Não sei,” disse. “Vi tanto, tão claramente. E parecia que mudava de posição no ar ou no espaço, embora soubesse que estava aqui, nesta sala. Podia ter visto um filme antigo em criança, esquecido e depois alucinado cenas dele, tudo sem saber?”

“É certamente possível,” disse o Rob. “Mesmo isso mostraria as capacidades fantásticas da mente. Mas tenho algo para te dizer, também. Mesmo antes de começares, tive uma visão minha.”

“Porque não me disseste?”, perguntei.

“Não consegui. Mal desapareceu, tu começaste a entrar na coisa inglesa.”

“Então, o que é que viste?”

“Bem. Vi os… pés de um homem. Caminhava por uma estrada plana, poeirenta, avermelhada. Acho que ia descalço, embora agora me questione sobre uma espécie de sandália rudimentar.

Tinha uma túnica comprida, acastanhada, a bater-lhe nas canelas. As pernas eram magras.”
“Como era a cara?”, perguntei.

O Rob sorriu. “Não conseguia ver a cabeça, os ombros, nem sequer a cintura. A terra era muito plana — vermelhos e castanhos. Não havia nada ao longe à esquerda, para além dos pés. Por um instante, porém, pareceu-me ver um grupo de pirâmides muito à frente, no horizonte, à direita.”

Eles tinham cores frescas e brilhantes, azuis ou verdes. Não consegui ver as bases daquilo e nem sequer tenho a certeza de que fossem pirâmides. Mas vi as solas dos pés do homem, enrugadas e castanhas e, sim, sem sapatos, erguendo-se a cada passada. Estavam cobertas de pó.”

“A minha experiência foi ótima,” disse eu. “Mas era como se fosse uma espécie de filme em movimento que eu observava de um ângulo estranho. As cenas também mudavam. Estava a olhar para aquela rua principal e, de repente, encontrava-me nas colinas para além da aldeia. Não realmente lá como estou nesta sala agora… mas… parcialmente a flutuar. Muito esbatido por vezes. Mas a tua visão era mais rápida, mais limitada, mas muito precisa.”
“Vou fazer um esboço ou uma pintura disso,” disse o Rob. “As cores eram fantásticas.”

“Sabes quem era o homem?” perguntei.

“Vou perguntar ao Seth,” disse o Rob, a sorrir. “Ou talvez não fosse ninguém.”

“Pergunto-me se a minha cidade era real. Para mim era…”

“Então isso não chega, por agora?” disse o Rob. Assenti; pelo menos havia material suficiente para um bom conto sobre tudo aquilo, pensei. E no entanto a aldeia e as cenas permaneciam na minha memória. “Só estamos envolvidos nisto há pouco mais de um mês,” disse. “Estou satisfeito por

agora. Mas vamos ter de tentar verificar algumas destas coisas se isto continuar."

"Havemos de o fazer. Não te preocupes com isso. Entretanto, é o que é," disse o Rob.

"Pois… mas será que é o que é, como o Willie, o nosso gato, é?"
O Rob começou a rir-se. "Isso faz parte da diversão," disse ele. "Descobrir."

4

O Meu Primeiro Vislumbre da Realidade dos Sonhos
Um Transe Atrapalhado
Dois Fugitivos do Mundo dos Sonhos

O Seth mencionou a visão do Rob na sessão seguinte (a décima terceira), a 6 de janeiro de 1964. Começámos essa com o tabuleiro Ouija. O Rob disse em voz alta: "Seth, podes dizer-me alguma coisa sobre a visão que tive há duas noites?"

O ponteiro soletrou: LOREN, O HOMEM ERA UM MONGE EM PEREGRINAÇÃO.

"O meu irmão, o Loren? Para onde viajava ele?"
IA A CAMINHO DA TERRA SANTA. TINHAM-LHE ROUBADO OS SAPATOS ENQUANTO DORMIA.
OS EDIFÍCIOS QUE VISTE NÃO ERAM PIRÂMIDES MAS AS RUÍNAS DE MOSTEIROS AO LONGE.

"Em que terra era isso?" perguntou o Rob.
O ponteiro respondeu: NA ÁSIA FOI ONDE O VISTE, EMBORA ELE ESTIVESSE EM MUITOS OUTROS LUGARES, VIAJANDO NA MEIA-IDADE, FAZENDO PENITÊNCIA PELOS SEUS PECADOS DE ACORDO COM OS COSTUMES DA ÉPOCA.

"Eu estava vivo nessa altura?" perguntou o Rob.
NÃO.

“Queres dizer-nos o que são enzimas mentais? Mencionaste-as uma vez numa sessão anterior. Acho que preferia aprender mais sobre isso agora,” disse o Rob.

Então, como Seth, empurrei o tabuleiro para o lado e comecei a ditar:

Assim como os genes mentais estão por detrás dos genes físicos, por assim dizer, também as enzimas mentais estão por detrás da matéria física que podem examinar no vosso plano.

A clorofila é uma dessas enzimas mentais e existem mais, que vos descreverei noutra ocasião.

De certo modo, qualquer cor ou qualidade dessa natureza poderia ser considerada uma enzima mental. Há uma espécie de troca entre o mental e o físico sem a qual, por exemplo, a cor não poderia existir. Uso a cor aqui como exemplo porque talvez seja mais fácil compreender como isto poderia ser uma enzima mental do que perceber o mesmo sobre a clorofila.
A clorofila é verde para além da cor, de resto.

No entanto, há aqui uma interação que confere à clorofila as suas propriedades. Espero tornar isto mais claro para vós, mas envolve parte de um conceito mais vasto para o qual não tendes ainda a base adequada. …
A clorofila é uma enzima mental, contudo, e é uma das forças motoras no vosso plano. Existe uma variante em todos os outros planos. É uma faísca mental, por assim dizer, que põe tudo o resto em movimento.

Isto também tem a ver com o sentimento, que também é motor. Deveis tentar não categorizar as coisas nas velhas maneiras, mas, ao abrirdes a mente, vereis uma semelhança entre a clorofila, como enzima mental ou motor, e a emoção, que nunca está imóvel. Emoção “solidificada” é outra coisa e talvez seja uma estrutura de outros mundos. …

E na verdade, Jane, estás a dar demasiado crédito ao teu subconsciente. Vamos ver crédito onde ele é devido. Sugiro que façam uma pausa.

O Rob riu-se da observação sobre o meu subconsciente, mas em vez de nos dar o intervalo, o Seth prosseguiu por mais um momento:

Talvez consiga tornar as enzimas mentais mais claras. … Na vossa própria experiência, estais familiarizados com o vapor, a água e o gelo. São todas manifestações da mesma coisa. Assim também uma clorofila aparentemente física pode ser parte de uma emoção ou sentimento aparentemente imaterial, mas noutra forma — e, claro, dirigida a essa forma ou forçada a assumir várias formas em resposta a certas leis — tal como o vosso gelo não existirá por si mesmo no meio do verão. E se não devo ser comparado a uma sinfonia, Joseph, deveis admitir que me saio bem com uma batuta figurativa.

Aqui fizemos o intervalo. O Rob gostava sempre do sentido de humor do Seth e ainda sorria com a última observação quando saí do transe. "Chamou-me Joseph outra vez," disse.

"Bem feito," disse eu, a rir. O Seth referia-se a mim como Ruburt e ao Rob como Joseph, dizendo que eram os nossos nomes de entidade. A entidade é o eu total que experimenta muitas reencarnações. Nunca gostei muito de nenhum dos nomes, por isso costumávamos brincar com isso. Não tivemos tempo de dizer grande coisa, porém, porque o Seth voltou passados uns dez minutos. Durante a pausa, o Rob tinha comentado sobre a emoção solidificada e o Seth começou por dizer:

Porque é que achas a expressão 'emoção ou sentimento solidificado' tão estranha?

Ambos compreendeis agora que o vosso plano é composto de pensamento solidificado. Quando os vossos cientistas acabarem com todo o seu rebuliço, também descobrirão que é assim.

Quando vos disse antes para imaginardes a estrutura de fios a penetrar em tudo o que existe, queria que imaginassem esses fios como estando vivos, tal como eu próprio sou um fio vivo. Brincadeiras à parte, agora peço-vos que imaginem esses fios como sendo compostos da emoção solidificada de que acabei de falar. Certamente deveis saber que as palavras sentimento ou emoção são, no melhor dos casos, símbolos para descrever outra coisa, e que essa outra coisa se aproxima bastante das vossas enzimas mentais.

Na verdade, ocorre uma ação contrária dentro de um invólucro mental. Um invólucro mental divide-se em dois, separa-se, multiplica-se, atua sobre as suas várias partes e isso produz uma manifestação material. O "material" é material, sim, mas é produzido mentalmente. As enzimas mentais dentro do invólucro são os elementos que desencadeiam a ação e — ouçam isto — são também a própria ação.

Por outras palavras, as enzimas mentais não só produzem ação no mundo material, como se tornam elas próprias a ação. Se lerem de novo os três ou quatro parágrafos anteriores, aproximar-se-ão de ver onde o mental e o físico se tornam um só.

Ambos sabeis o que são o amor e o ódio, mas, como vos disse antes, tentai pensar de novas maneiras. O amor e o ódio, por exemplo, são ação. São ação e ambos implicam ação em corpos físicos…

Estas enzimas mentais, voltando a elas, são sentimento solidificado, mas não nos termos em que normalmente usais… Disse que os nossos fios imaginários que parecem permear o nosso universo-modelo estão vivos; e agora, se tiverdes paciência comigo, direi que são enzimas mentais ou sentimentos solidificados, sempre em movimento e, no entanto, suficientemente permanentes para formar uma estrutura mais ou menos consistente. Quase se poderia dizer que as enzimas mentais se tornam os tentáculos que formam a matéria — embora eu não ache isso uma expressão muito bonita…

A estrutura, volto a dizer, é apenas por conveniência, como as vossas paredes físicas são para a vossa conveniência, como já mencionei. As paredes não estão lá como tal, mas é melhor que ajam como se estivessem ou arriscam-se a partir o pescoço.

Eu próprio ainda tenho de respeitar muitos desses quadros no meu plano, mas a minha compreensão deles torna-os menos… opacos. …

A verdade intelectual não vos libertará, percebem, embora seja um preliminar necessário. Se fosse esse o caso, as vossas paredes cairiam, já que, intelectualmente, compreendeis a sua natureza algo duvidosa. Uma vez que o sentimento é tantas vezes o elemento coesivo com que a mente constrói, é

o próprio sentimento que deve ser mudado se quiserdes encontrar liberdade do vosso plano particular de existência no vosso tempo particular. Ou seja, mudar o sentimento permitir-vos-á ver variantes…

Estas discussões são agora, por necessidade, de natureza simples e descomplicada. Se falo em analogias e imagens, é porque devo relacionar-me com o mundo que vos é familiar.

Esta sessão durou na realidade das 21h00 até à meia-noite, por isso só foram dados aqui excertos. O material sobre as enzimas mentais intrigou-nos. Olhando para trás, conseguimos ver o esforço que deve ter sido para o Seth introduzir-nos a ideias que eram muito básicas — para ele — e totalmente novas para nós.

Muito mais tarde, havia de dar material excelente sobre a natureza da matéria física e os seus componentes "mentais". Mas, no momento desta sessão, disse-nos tudo o que podíamos compreender, enquanto começava lentamente a construir a base e os conceitos necessários.

As sessões tinham começado a 2 de dezembro de 1963. Ainda estávamos a meio de janeiro de 1964. Estávamos a tentar outras experiências por conta própria, algumas semelhantes ao exemplo dado antes, outras completamente diferentes. De manhã, eu trabalhava no meu livro. À tarde passava o tempo na galeria. Se não fosse noite de sessão, depois do jantar e de uma hora de poesia, tentávamos outras experiências.

O Rob passava muito tempo a dactilografar as sessões, como ainda faz. Não podia fazer muito mais sem reduzir as suas horas de pintura, por isso eu fazia muitas vezes experiências sozinha enquanto ele estava no estúdio.

A esta altura, estávamos ambos convencidos de que a mente humana ou consciência tinha capacidades e métodos de perceção muito para além do que julgáramos possível. Se fosse esse o caso, então a minha consciência possuía esses potenciais, e eu estava determinada a descobrir a sua natureza e extensão. Nunca os considerei como supernormais, ou melhor, sobrenaturais. Por outro lado, nunca me ocorreu que houvesse outra maneira de estudar a consciência senão estudando a minha própria — uma viagem à

subjetividade parecia-me, e ainda me parece, tão válida como uma viagem à objetividade.

Como éramos tão inocentes em relação à literatura psíquica, não estávamos presos a medos supersticiosos acerca de tais fenómenos. Não acreditava em deuses nem em demónios, por isso não os temia. Queria aprender. O Rob e eu tínhamos descoberto juntos um mundo completamente novo, e íamos explorá-lo.

Havia, no entanto, uma batalha constante, porque alguns dos nossos resultados chocavam diretamente com as minhas ideias intelectuais. No início, dava por certo que o Seth era uma fantasia subconsciente, personificada, porque simplesmente não podia aceitar a possibilidade de "espíritos" ou, já agora, de vida após a morte.

Depois, quando se tornou óbvio que as sessões com o Seth iam continuar, mantivemos uma vigilância constante sobre as minhas características de personalidade e fomos a um psicólogo — como qualquer americano são e de sangue quente faria em tais circunstâncias, nesses tempos. O Seth parecia muito mais maduro e equilibrado do que o psicólogo, por isso acabei por deixar de me preocupar. Além disso, a minha personalidade não mostrava quaisquer sinais de instabilidade. Pelo contrário, estava mais competente em lidar com os assuntos físicos. O que não quer dizer que a experiência não causasse certas tensões e pressões que podem acompanhar qualquer empreendimento válido num campo inteiramente novo.

Um episódio em particular é engraçado em retrospetiva — olhando para trás, foi certamente indisciplinado — mas pelo menos não foi obscurecido por medos supersticiosos de demónios; e levou ao episódio com que encerrarei a primeira parte deste livro. O acontecimento foi uma experiência de transe profundo na qual caí de forma atrapalhada. Uma segunda experiência convenceu-me da grande validade da existência dos sonhos, pois nela um sonho abriu-se diante de mim enquanto eu observava.

Numa noite em que o Rob estava ocupado no estúdio, decidi experimentar com uma bola de cristal. Como não tinha nenhuma, substituí-a por uma bonita garrafa azul cheia de água, na qual fiquei a olhar fixamente durante

uma boa meia hora. Quando terminei, o Rob veio ver o que eu estava a fazer. Segundo ele, eu tinha estado demasiado calada.

Ri-me e disse: "Bem, não há nada na arte de ver ao cristal. Tudo o que vi foi o que seria de esperar — luzes e reflexos e coisas assim. Acho que não se pode ganhar sempre, como dizem", e sentei-me na nossa cadeira de baloiço de madeira. No momento seguinte, ocorreu uma série fascinante de acontecimentos que culminariam no terceiro estado de sonho referido antes neste livro. Vou citar as notas que escrevi no dia seguinte. Assim, a nossa atitude em relação aos acontecimentos da altura torna-se óbvia.

Depois de olhar para a garrafa, comecei a falar com o Rob na sala de estar. Mencionei que era capaz de me colocar num estado dissociado na galeria quando as coisas se complicavam e disse que isso me poupava muito esforço. Enquanto falava, a minha voz começou a soar rouca e áspera. Ri-me e comentei que esperava que o Seth não começasse a usar a minha voz sempre que lhe apetecesse.

Tanto quanto consigo recordar, foi então que comecei a sentir-me estranha — como se algo estivesse prestes a acontecer. Atribuí a sensação à imaginação. Quase de imediato, senti-me sonolenta e sentei-me na cadeira de baloiço — sem baloiçar. As pálpebras estavam muito pesadas; a cabeça caiu de lado. Mal conseguia manter-me acordada, mas os meus sentidos estavam extremamente aguçados; ouvia cada som da casa.

O Rob perguntou-me o que se passava. Respondi que me sentia estranha e diferente de mim própria. O corpo estava então muito leve — sem peso para mim, pelo menos. Não tinha consciência de qualquer peso muscular ou pressão.

Os braços e ombros pareciam água ou ar. O Rob disse-me para me levantar. Estava a começar a ficar preocupado. Mas mal consegui erguer-me da cadeira. Ele teve de me ajudar a ir para o sofá. Não me sentia física o suficiente para me mover.

Percebia que estava a entrar num estado de transe muito profundo. Por um lado, estava tentada a acompanhar, já que se supunha que estivesse a

experimentar. Entretanto, conseguia manter o estado presente, sem ir mais fundo, mas não sabia como sair dele.

O Rob fez-me café. Não acreditava que conseguisse levantar a chávena. Quando finalmente o fiz, os meus movimentos eram extremamente lentos, como num filme em câmara lenta. O Rob obrigou-me a beber duas chávenas de café. Fez-me pôr a cabeça fora da janela da cozinha, no ar frio da noite, mas nada parecia resultar. Sentia-me apenas num corpo sem peso, pelo qual tinha pouco interesse. Já estava bastante assustada, mas pensava que poderia sair do estado se realmente exercesse toda a minha força de vontade — ou soubesse como.

O Rob achou que a concentração em escrever uma descrição de como me sentia ajudaria. Em vez disso, os meus esforços mostraram bem o estado louco em que estava. A minha caligrafia não era a minha. Quase não aplicava pressão na caneta. A escrita era tremida, pequena e ia ficando cada vez mais pequena. A expressão em prosa não tinha nada a ver com a minha; era muito infantil. Pensamentos ou mensagens invadiam-me a mente, e escrevi-os nesse estilo estranho (sem edição):

Estava sentada à secretária quando comecei a sentir-me estranha. Não sei como. Depois sentei-me noutra cadeira e senti-me ainda mais estranha. As minhas mãos estavam muito leves e também os ombros. Leves, depois como se não estivessem lá. Sinto-me estranha, disso não há dúvida. O Rob diz que estou apenas a mexer os dedos.

Joseph. Lembra-te apenas que o Jerry tem sessenta e seis anos.
Isto é um teste de sabor. Gostas? Está tudo bem. Parvo. Parvo atrevido.
O Jerry foi sozinho e não importa porque é que o fez… não é preciso motivo.
Tu não te importaste realmente. Fortíssimo Allegro. As notas estão muito atrasadas. Diz à Mary. Ela vai querer saber e é importante.
Hannah.

Os meus sentidos continuavam muito aguçados — visão… e audição. Decidimos que, já que não estava a ter sorte em sair do transe, mais valia aproveitá-lo para fazer experiências. Além da caligrafia, tentei a máquina de escrever. Isto assustou-me ainda mais, pois não conseguia aplicar pressão

suficiente para usar as teclas. Durante todo este tempo, sentia-me completamente sem peso, incapaz de funcionar no mundo físico.

Como os meus movimentos eram tão estranhos, o Rob tinha a impressão de que os meus membros estavam pesados. Para mim eram leves como o ar. Sentia-me completamente relaxada e, ainda assim, os meus sentidos estavam mais nítidos e claros do que nunca. Conseguia falar com o Rob sem dificuldade, também. Quando o Rob tocou na minha mão, estava húmida e mole, e o meu corpo parecia não oferecer qualquer resistência física.

O Rob pediu-me para ler a letra pequena no interior de uma caixa de fósforos e algumas linhas de um livro — tudo segurado bem mais longe do que eu costumava conseguir ler — e fui capaz de o fazer rapidamente e sem esforço. A minha visão estava muito melhor do que o normal.

Enquanto experimentávamos, descobrimos que eu conseguia fazer um movimento rápido e decisivo se exercesse grande força mental. O Rob pediu-me para levantar uma chávena de café com um gesto normal. (Antes, tinha segurado a chávena enquanto eu bebia.) Concentrei-me o mais que pude no que ele queria que eu fizesse — o que me pareceu hilariante e uma tarefa impossível — e então fiz mesmo um esforço físico supremo. Como resultado, a minha mão ergueu-se de repente, bruscamente, e logo a seguir voltou a descer com a mesma rapidez, batendo com a chávena no balcão.

Sugestão aplicada pelo Rob teria quebrado facilmente este estado, mas não sabíamos disso na altura. Como foi, a condição durou cerca de três horas, terminando apenas quando fomos para a cama, já depois da meia-noite. A essa altura já não estava assustada, apenas curiosa e a tentar, com uma parte da minha consciência, perceber o que a outra parte estava a fazer — e como. Acabei por adormecer, sem esperar nada além de um sono exausto pelo resto da noite.

A seguir, sonhei que dois homens estavam ao lado da cama, a falar comigo. Usavam roupa vulgar, calças e casacos desportivos. Nesse momento, um barulho alto acordou-me. Sentei-me de repente, instantaneamente alerta.

Para meu espanto, vi os dois homens ainda ali de pé. Com certeza, pensei, isto era algum truque da perceção! Estava ainda a sonhar e não me dava conta, talvez. Mas belisquei-me e esfreguei os olhos.

Depois, rapidamente, fechei e abri os olhos. Os homens continuavam lá! Tanto quanto podia dizer, eram perfeitamente sólidos e totalmente tridimensionais. Não havia nada de fantasmagórico neles.

Estava demasiado espantada para falar. O Seth mal tinha começado a falar sobre as realidades do estado de sonho e eu estava completamente perdida. Ambos os homens sorriam enquanto olhavam para mim. Obviamente, não eram intrusos no sentido habitual, e não eram de todo ameaçadores. A sua presença era uma impossibilidade completa, mas não podia negar a evidência dos meus sentidos.

Finalmente, puxei as cobertas até ao queixo e fiquei ali sentada, a olhar para eles. No momento seguinte, começaram a desaparecer diante dos meus olhos atónitos, a partir das extremidades exteriores, como se o ar os consumisse.

Se a aparição deles me surpreendeu, este desaparecimento, pedaço a pedaço, foi ainda mais estarrecedor. À medida que se esvaneciam, senti a sensação mais estranha de perda. Eu "sabia" que os homens eram tão reais quanto eu, e que tinha vislumbrado alguma outra dimensão da realidade tão válida quanto aquela que eu conhecia.

Durante tudo isto, não me ocorreu acordar o Rob, que dormia profundamente ao meu lado. A minha atenção estava completamente focada nos acontecimentos. Agora, virando-me para ele, lembrei-me do barulho que me despertara. Não o teria acordado também? Teria havido realmente um barulho?

Depressa, saltei da cama e abri a porta para o quarto ao lado. No chão, quebrado para lá de qualquer reparo, estava um pesado vaso de flores, deitado numa pilha de terra e raízes nodosas de gerânio. O Willie, o nosso gato, tinha-o derrubado do peitoril da janela.

PARTE DOIS

Introdução ao Universo Interior
Trechos das Sessões 15 e 16
A Personalidade: Dissociação e Posse
Os Sentidos Interiores e as Enzimas Mentais
Seth Olha pela Janela

Na sessão da noite seguinte, o Seth lançou-se à natureza da minha última experiência de transe e usou-a como trampolim para a sua primeira discussão real sobre a natureza da personalidade humana. Como a sessão mostra, o Seth aparentemente decidiu que era altura de tomar-me em mãos. Daqui em diante, continuaria a comentar as minhas experiências de transe e a ensinar-me a regulá-las.

O Rob estava intrigado não só pelo material, mas pelo próprio Seth, à medida que ele começava a manifestar a sua própria personalidade de forma mais clara. A minha voz vinha sofrendo alterações, tornando-se mais semelhante ao que agora chamamos a voz do Seth — mais grave, mais baixa, mais rica em tom do que a minha e mais masculina.

Mas, nessa noite em particular, o Rob observou, divertido, enquanto o Seth lhe dizia, em termos nada incertos, o que pensava da minha experiência — usando os meus próprios lábios para o fazer! (Incluo também as notas do Rob, na medida em que se aplicam.)

Esta é a primeira de várias sessões-chave incluídas nesta parte do livro como introduções ao universo interior. O material é incluído devido à sua importância para compreender os conceitos posteriores sobre a realidade dos sonhos e os métodos de perceção de dados interiores.

(Trechos da Sessão 15, segunda-feira, 13 de janeiro de 1964, 21h00.)

(Começámos, como de costume, sentados ao tabuleiro. Cairam trinta centímetros de neve desde a noite de domingo. Embora tivéssemos recebido as primeiras respostas através do tabuleiro, desde o início a Jane também as recebia mentalmente. Não fizemos qualquer pergunta para abrir a sessão.)

— Sim. Boa noite. Já recuperaram?
— "Sim, acho que sim, Seth."
— Ainda bem.
— "Estamos a ter uma tempestade aqui esta noite."
— Tempestades para os tempestuosos.

(A Jane disse mais tarde que esta observação espirituosa se referia a ela.)

— "Tens tempestades onde estás?"
— Eu não apanho o vosso tipo de tempestades.

(Aqui a Jane empurrou o tabuleiro para o lado, levantou-se e começou a ditar:)

Não vou falar esta noite do chamado tempo no meu plano. Entrei a meio numa pequena experiência interessante que o Ruburt tentou por conta própria, e podem agradecer-me por ele ter saído dela tão bem.

Sinceramente, Ruburt, estou surpreendido contigo. Na tua vida passada [em Boston] saberias melhor. Conscientemente, não sabias ao que te estavas a meter; inconscientemente, sabias muito bem. Este tipo de estado dissociado pode ser perigoso, particularmente quando induzido ao acaso, como certamente foi o teu caso.

Se eu não tivesse acontecido olhar para dentro, terias ficado num belo estado pelo resto da noite. Ou devo dizer madrugada?

(Aqui a voz da Jane começou a ficar mais alta e a aprofundar-se enquanto ela andava de um lado para o outro. Embora houvesse uma mudança considerável, a voz não atingiu nem a profundidade nem o volume da sessão anterior.)

E ainda tiveste a lata de sugerir que eu poderia ter tido algum papel. Não tens de te preocupar com isso. O estado de dissociação a que chegaste pode ser usado de forma muito eficaz. Tu tropeçaste nele, sem consciência e sem preparação, porém. Que vergonha.

O facto de teres escorregado tão facilmente para esse enquadramento deve lembrar-te capacidades que tiveste em tempos, noutra vida; então abusaste delas. Mas sem a experiência anterior, não terias entrado tão depressa nesse estado, com tão pouco conhecimento e preparação.

Quando mencionei trabalhos de casa, não estava a pensar em nada tão extenuante…

Se te recordas, uma parte da tua mente estava consciente nos termos habituais. Eras capaz de conversa normal; outra parte da tua psique estava completamente dissociada e à espera da tua ordem. Ela bamboleava como um trapo molhado num vento imundo…

Como não tinhas consciência de ter provocado a dissociação para começar, não foste capaz de encontrar à toa o caminho de volta.

Quanto à escrita, foi feita por uma possível personalidade do Ruburt desorganizada e informe que simplesmente aproveitou a oportunidade para mostrar-se e suplantar a mão forte que sempre a dominou…

Joseph, a tua parte nestas sessões é extremamente importante. Sem a tua participação não poderiam ter começado, nem poderiam continuar. Por causa das nossas alianças passadas, estamos os três intimamente ligados…

Ruburt, deves deixar de fumar. Por um lado, faz-te mal, e entrarei nas razões noutra ocasião. Por outro, recuso-me a soar como um cavalo rouco. Não é bom para o meu moral.

A tua voz está demasiado sensível esta noite para eu tentar qualquer transformação dela nos sotaques mais "melodiosos" da minha. Sugiro — apenas para dar algum descanso às tão maltratadas cordas vocais do Ruburt — que façam uma pausa de alguns minutos.

(Com uma gargalhada, o Rob disse-me que, como Seth, eu andara a passear pelo quarto acima e abaixo, a dar "um raspanete a mim própria" por causa da experiência de transe, passando depois para a comparação humorística entre a voz dele e a minha.

Não deixei de fumar, de resto. Naqueles tempos, não ia permitir que uma personalidade de transe mandasse em mim, mesmo para meu bem. Agora o hábito ainda perdura, em parte como sinal da minha independência do Seth e em parte como sinal da minha dependência do tabaco…

Durante a pausa, a minha voz voltou ao normal. Sorvemos um pouco de vinho. O Rob começou a falar de esquizofrenia, e então a sessão recomeçou.)

A esquizofrenia é causada por um fragmento de personalidade que se destaca, por assim dizer, da personalidade principal atuante, operando muitas vezes em direta oposição a ela, mas, em qualquer caso, operando como uma personalidade secundária.

(Numa sessão anterior, o Seth disse que, durante umas férias no Maine, nós os dois criámos inadvertidamente duas imagens — versões de nós próprios — e depois reagimos a elas. Ver O Material de Seth.)

Na vossa experiência em York Beach, se não tivésseis sido capazes de formar essas imagens fora de vós, e assim dotá-las de alguma realidade física, bem poderíeis ter-vos transformado em personalidades esquizofrénicas em vez disso.

Muitas pessoas são incapazes de dotar fragmentos com tal realidade física e, assim, empurram-nos mais ou menos inofensivamente para longe, à distância de um braço, como vocês fizeram.

Em vez disso, a parte dissociada da personalidade enverga outra personalidade e luta com a dominante pelo controlo. Muitos casos de "posse", assim chamados, podem ficar a dever-se apenas a isto.

Na realidade, a personalidade dominante, nos vossos termos, pode ser comparada à entidade dominante. Por favor, entendam que estou a usar uma analogia aqui.

À medida que a personalidade no vosso plano realmente muda, expande-se e cresce para as suas potencialidades, à medida que apresenta em vários momentos imagens variadas ao mundo (como — perdoem-me o cliché — uma face sorridente, uma face pesarosa), mas continua basicamente a

mesma personalidade, também, noutro nível, a entidade apresenta, em vários momentos, um aspeto variado e fala com voz diferente.

Tal como as faces sorridente e pesarosa também exprimem e expandem a personalidade, assim, também, as várias personalidades reencarnadas exprimem e expandem a entidade como um todo.

Sem as etapas de infância, idade adulta e velhice, a personalidade não poderia expandir-se ao máximo, e sem várias encarnações a entidade não pode expandir-se…

No sonho, um estado dissociado como o que o Ruburt alcançou é, naturalmente, a regra, só que a capacidade é usada para formar imagens de sonho.

Mas essas imagens de sonho trabalham para a entidade como um todo e servem como meio de as várias personalidades comunicarem; isto é, em muitos casos, as personalidades anteriores comunicam com a presente.

Este é um meio de dar a conhecer à personalidade presente o seu "passado" e também de lhe recordar os seus objetivos, sem perturbar o ego desperto e ostensivo.

Joseph, quando as tuas mãos se cansarem de tomar notas, gostava muito que te oferecesses para fazer uma pausa e me aliviasse de uma crescente e compassiva preocupação pela tua condição física.

Com certeza que, depois da nossa conversa agradável da outra noite, deverias saber que nada disto me ofenderia. Prefiro muito mais sessões mais fracionadas, se necessário, do que sessões em que eu me veja como um mestre de tortura.

E, por favor, não penses em ti como uma espécie de dactilógrafo masculino. Por meios que não posso explicar nesta data, eu não poderia falar através do Ruburt sem ti, e uma torção na tua personalidade atual impedir-me-ia completamente de comunicar apenas contigo…

(Fizemos aqui uma pausa. O Rob disse que os dedos lhe pareciam estar a cair. Eram quase 22h00 e o Seth falara bastante depressa desde o início da sessão às nove.

Recomeçámos dez minutos depois e, mais uma vez, a minha voz começou a aprofundar-se.)

Como favor especial, gostaria de fazer um pedido, disse o Seth. Podiam, por um momento, apagar a luz principal e abrir os estores e as cortinas para que eu possa olhar a noite de neve lá fora?

Enquanto estou convosco, estou, de certa forma que explicarei mais tarde, ligado à Jane, no sentido em que posso ver o que ela vê, e assim por diante. Posso dissociar-me [dela], mas o esforço envolvido não vale realmente a pena.

É como vestir um tipo de equipamento de mergulho, tirá-lo para outro e depois voltar a envergar o primeiro. As indumentárias nem sempre são trajes físicos. Podem também servir como uma espécie de veículo… à maneira de equipamento de mergulho.

(Ainda em transe, apaguei a mais forte das nossas duas luzes, depois abri os estores. O Rob disse que fiquei de pé à janela, a olhar para o cruzamento movimentado. A neve fresca cobria tudo. Eu não me lembrava de nada disto.)

— A vista é realmente espantosa. Ainda bem que vivem numa esquina tão agradável. …

Agora, há vários tipos de sonhos e fragmentos de sonhos. Vou desenvolver isto mais tarde, já que nestas sessões iniciais estou a dar-vos o que pode ser considerado um esboço geral a ser preenchido. Estes estados dissociados ocorrem muitas vezes no sono, quando o ego está silenciado. Nessas alturas, é perfeitamente possível que as vossas personalidades atuais sejam visitadas por outras como eu, mas apenas por ordem da entidade.

(Por alguma razão, o Rob começou a pensar em Frank Withers. Quase imediatamente o Seth prosseguiu:)

— E no que toca a assimilar o nosso velho Frank Withers, não me deixem desviar-vos demasiado. A entidade nunca domina uma personalidade anterior. Por vezes estas personalidades também seguem caminhos divergentes para seu próprio benefício e com o pleno consentimento da entidade.

Não existe tal coisa como divisão no que diz respeito à personalidade. Até um fragmento pode tornar-se numa entidade em certos casos. Não há regras que prendam qualquer ser vivo a uma só forma ou a um só tipo de existência. E agora, meus pacientes amigos, uma carinhosa boa noite.

"Eu senti mesmo que estava aqui alguém, que o Seth estava a olhar pela janela," disse o Rob quando a sessão terminou. "Foi… nostálgico." Ele contou-me o que acontecera.

"Uau, e isto aqui…" Eu estava a ler as notas do Rob. "'Uma personalidade fragmento pode tornar-se numa entidade.' Então, o que é a alma?"

"Eu pensava que não acreditavas que tínhamos uma?" disse o Rob, a sorrir. "Porque é que tanta preocupação, de repente? Queres isso preto no branco, definido? É isso?"

"Não sejas parvo," disse eu, altivamente. Mas nunca tinha lido nada parecido antes, e a ideia de fragmentos e entidades era estranhamente perturbadora. "Isto complica mais as coisas," acrescentei.

"Complica?" perguntou o Rob, devolvendo-me a observação, como tantas vezes fazia. Ele parecia tão seguro de si e do material; eu invejava-o.

Parte da confiança do Rob vinha da observação. Ele podia ver a mudança que se apoderava de mim enquanto eu falava pelo Seth, e o Seth inspirava confiança. O Rob simpatizou com o Seth de imediato. Os dois estabeleceram uma excelente relação.

Através de mim, o Seth relacionava-se com o Rob. Quase desde o início ele era, para o Rob, uma personalidade objetivada; um visitante, independentemente da situação pouco convencional; alguém cujas ideias interessavam imensamente ao Rob.

Por outro lado, eu só sabia o que fora dito quando o transe (ou a diversão) acabava. Era uma mudança enorme para mim ter de depender de outra pessoa — mesmo do Rob — para me contar o que "eu" tinha andado a dizer durante duas ou três horas.

À medida que o Seth continuava a explicar o sentido interior e a realidade invisível por detrás do mundo objetivo que todos conhecemos, comecei a compreender um pouco da minha situação. E, claro, o Rob e eu começámos também a experimentar com os sentidos interiores.

Estas experiências deram-nos informação em primeira mão que foi inestimável — especialmente para mim. A sessão seguinte esclareceu vários pontos que eu andava a questionar e deu-nos várias pistas sobre como os sentidos interiores podiam ser usados. Inclui ainda uma breve menção aos discos voadores, que não apaguei por causa do óbvio interesse geral. Mais uma vez, as notas do Rob são inseridas sempre que ajudam a explicar o texto.

(Trechos da Sessão 16, quarta-feira, 15 de janeiro de 1964, 21h00)

(Nessa manhã, ao pequeno-almoço, anunciei de repente, para surpresa da Jane e minha própria, que a luz era uma enzima mental… Começámos a sessão desta noite sentados ao tabuleiro como de costume, sem perguntas.)

— Boa noite.
— "Como estás esta noite, Seth?" perguntou o Rob.
— Muito bem.
— "Há algo em particular de que queiras falar?"
— A luz é uma enzima mental.

O Rob sorriu. "Então agradece ao meu subconsciente. Eu não me pus a pensar nisso. O pensamento surgiu-me esta manhã. Mas havia algo que eu queria perguntar-te: porque é que os olhos da Jane parecem mais escuros e mais luminosos quando transmite as tuas mensagens? Os olhos do nosso gato tinham o mesmo aspeto na última sessão."

(Aqui pus o tabuleiro de lado e comecei a falar como Seth:)

— O gato concentra-se numa coisa de cada vez, mesmo sem ter um ego forte. Assim também a Jane se concentra enquanto lhe transmito as mensagens, embora não seja o ego a concentrar-se. Obtém-se um foco subconsciente, diferente em muitos aspetos da concentração consciente.

— Nesse estado, a atenção está voltada para dentro e não para fora, e são os sentidos interiores e não os exteriores que estão a ser exercitados. O gato está a fazer a mesma coisa, à sua maneira, que a Jane faz. Os sentidos interiores dele estavam focados na minha direção.

Quanto ao facto da luz ser uma enzima mental, é verdade. Fico satisfeito por terem chegado a isto por si mesmos. As enzimas mentais criam sentidos no plano físico para que possam ser reconhecidas e apreciadas pelo ser físico.

As enzimas mentais são basicamente as mesmas em todo o universo, mas as suas materializações em qualquer plano particular são determinadas pelas propriedades inerentes a esse plano.

A qualidade chamada luz neste plano poderia perfeitamente aparecer como som noutro; e, já agora, mesmo neste plano, a luz pode transformar-se em som, e o som em luz. O que importa é sempre a interação.

Mesmo as próprias enzimas mentais são permutáveis, no que toca ao princípio que as sustenta, embora para fins práticos mantenham qualidades separadas e distintas nas suas materializações num plano.

É por isso que é possível que alguns seres humanos experimentem o som como cor ou vejam a cor como som. Admito que não seja uma experiência característica, mas se as enzimas mentais não fossem permutáveis em princípio, então tal experiência não seria possível. A luz nunca seria ouvida, por exemplo, e o som nunca seria visto.

Em termos práticos, estas enzimas mentais têm de — e de facto — dar um resultado previsível, mais ou menos estável e fiável. Mas o que deveis lembrar é que esta permutabilidade pode ocorrer e, portanto, é uma propriedade das enzimas mentais em geral. …

No vosso plano, a ação destas enzimas mentais parece ser mais ou menos inflexível, estática, irreversível e permanente. Claro que não é o caso…

Porque as enzimas mentais parecem dar os mesmos efeitos na maior parte do tempo no vosso sistema, os vossos cientistas alegremente chamam a isso leis da natureza; isto é, as aparentes leis de causa e efeito. Se me perdoarem o trocadilho, porque uma certa causa dará geralmente um certo efeito no vosso universo físico, podem estar justificados em dizer que os resultados aparentes são leis que operam dentro do vosso sistema. Mas fiquem no vosso quintal.

O que estou a tentar dizer é que existem regras aparentes de causa e efeito, mas as mesmas causas nem sempre dão os mesmos efeitos. … Há muito mais que quero dizer nesta linha.

Por favor, considerem de novo os nossos fios e labirintos. Já disse — se me perdoam a breve lembrança — que são compostos de vitalidade solidificada. São a substância viva do universo, mesmo enquanto formam os seus limites e parecem dividi-lo em percursos labirínticos, como o interior de um favo de mel.

Os planos dentro dos pequenos fios — isto é, os planos formados pelas conexões e interconexões dos nossos fios imaginários — entram na esfera de cada plano diferente e assumem a forma inerente ao próprio plano.

Assim, estes fios, continuando a nossa analogia, engrossam ou afinam, ou mudam completamente de cor, como um animal camaleónico que se camufla constantemente assumindo as manifestações exteriores de cada floresta vizinha. E também os habitantes de qualquer plano em particular são eles próprios camaleónicos…

Os habitantes veem apenas a camuflagem. Depois aceitam-na como uma regra definida da natureza, sem nunca perceberem que, logo além do alcance da vista e logo além dos sentidos exteriores, essa lei familiar e domesticada muda de aparência completamente. Tão completamente, de facto, que em alguns casos é irreconhecível. Contudo, ao ver para além da camuflagem em qualquer caso, podeis ver para além de toda a camuflagem.

O que são então estes fios, que parecem dividir os nossos planos e aparecem de forma tão diferente num plano do que noutro, é vitalidade solidificada, cuja ação de camuflagem é determinada por enzimas mentais. Agora, talvez compreendam porque é que disse antes que o som pode ser visto e a cor pode ser ouvida. Existem muitos exemplos diversos nesta linha.

Se me permitem, Joseph, gostaria de repetir: as enzimas mentais permitem que a vitalidade solidificada mude de forma. O vosso "a luz é uma enzima mental" mostrou-me que estavam prontos para esta discussão.

Escusado será dizer que as enzimas mentais e a vitalidade solidificada são dependentes uma da outra de muitas formas. A parte enzimática da nossa pequena equação permite que a vitalidade opere com sucesso sob diversas situações mentais e físicas, e forma a base para cada sistema particular de existência.

Os sentidos interiores são na verdade os canais através dos quais a composição inteira de qualquer plano é apreciada e mantida. As enzimas mentais atuam sobre a vitalidade, que é, como vos disse, a estrutura do próprio universo.

Os sentidos interiores, então, são os meios. As enzimas mentais são as ferramentas, e a vitalidade é o material real que forma o universo no seu todo, as aparentes divisões dentro dele, os aparentes limites entre os sistemas e os diversos materiais dentro de cada divisão. Estes materiais diversos, mais uma vez, são apenas camuflagem formada pelos sentidos interiores sobre a própria "matéria".

(Pausa às 21h45. A Jane e eu ficámos surpreendidos com a quantidade de material transmitido em quarenta e cinco minutos; o tempo pareceu voar. Durante a pausa, mencionei à Jane que gostaria de pedir ao Seth que dissesse algo sobre discos voadores. Retomámos às 21h51.)

— O curioso, aliás, nos vossos discos voadores não é que eles apareçam, mas que vocês consigam vê-los. À medida que a ciência avança em vários planos, os habitantes aprendem a viajar entre planos ocasionalmente, levando consigo as manifestações da sua estação de origem.

Como mencionei, eles levam consigo a sua própria camuflagem particular. Vocês reconhecem-na como não sendo a vossa. Descolar em ângulos retos envolve outra das vossas leis naturais que não são leis de facto, mas apenas parecem sê-lo do ponto onde estão. … Quando a ciência progride em vários planos, então tais visitas tornam-se menos acidentais e mais planeadas. No entanto, como os habitantes de cada plano estão vinculados aos padrões materializados particulares da sua "casa", trazem consigo esse padrão de vitalidade camuflada. Certos tipos de ciência não podem operar sem isso.

Quando os habitantes de um plano aprenderam padrões de ciência mental, então ficam, em grande medida, libertos dos padrões de camuflagem mais regulares. … As aparições dos discos voadores provêm de um sistema muito mais avançado nas ciências tecnológicas do que o vosso. Contudo, isto ainda não é um plano de ciência mental. Portanto, o aparato de camuflagem aparece, mais ou menos visível, para vosso espanto.

Tão forte é esta tendência da vitalidade para mudar de uma forma aparente para outra, que aquilo que tendes aqui, nos vossos discos voadores, é algo que na realidade não pertence ao vosso plano nem ao plano da sua origem.

O que acontece é o seguinte: quando o "disco voador" parte em direção ao seu destino, os átomos e moléculas que o compõem (e que eles próprios são formados por vitalidade) estão mais ou menos alinhados segundo o padrão imposto pelo seu próprio território. Ao entrar no vosso plano, dá-se uma distorção. A estrutura real da nave fica apanhada num dilema de forma.

Fica presa entre transformar-se completamente no padrão de camuflagem particular da Terra e conservar o seu padrão original. O observador terrestre tenta correlacionar o que vê com aquilo que supostamente sabe ou imagina possível, no pouco que compreende do universo.

O que ele vê é algo entre um cavalo e um cão e que não se assemelha a nenhum dos dois. A nave conserva o que pode da sua estrutura original e muda o que tem de mudar. Isto explica muitos dos relatos contraditórios quanto a forma, tamanho e cor.

Nas poucas vezes em que a nave dispara em ângulos retos, conseguiu manter funções que lhe são correntes no seu habitat particular.

Não creio que venham a ter quaisquer aterragens de discos durante bastante tempo — não aterragens físicas no sentido usual da palavra. Esses discos não podem permanecer no vosso plano por muito tempo. As pressões que empurram contra o veículo em si são tremendas. Ele fica literalmente apanhado entre dois mundos. Conformar-se com as leis de um plano particular é uma necessidade prática e, neste momento, os "discos" não se podem dar ao luxo de permanecer entre o sim e o não por período indefinido.

O que fazem é tirar breves vislumbres do vosso plano — e tenham em mente que a forma de disco ou de charuto vista dentro do vosso sistema é uma forma bastarda, com pouca relação com a estrutura tal como é na base de origem. …

"Por outras palavras, pessoas de outros sistemas de realidade aparecem no nosso?" perguntou o Rob.

Aparecem, por vezes de propósito e por vezes por acidente. Nalguns casos, o vosso povo tropeçou através da cortina aparente entre o vosso passado e o presente, e outros também tropeçaram na divisão aparente entre um plano e outro. Geralmente, ficaram invisíveis ao vosso plano, tal como os poucos que caíram no passado aparente ficaram invisíveis para as pessoas desse passado.

Este tipo de experiência envolve uma súbita perceção psíquica de que todos os limites existem apenas por razões práticas… Há, no entanto, muitos tipos de ciência para além da vossa. Existem muitas, por exemplo, dedicadas apenas à locomoção. Se a raça humana tivesse enveredado por certas disciplinas mentais com a mesma profundidade com que explorou a tecnologia, então o seu sistema prático de transportes seria vastamente diferente e muito mais eficiente.

"Importas-te de nos dizer exatamente o que é um plano?" perguntou o Rob. Ele esperava uma resposta bastante breve. Em vez disso, recebeu o seguinte:

Um plano não é necessariamente um planeta. Um plano pode ser um planeta, mas um plano também pode existir onde não há planeta. Um planeta pode ter vários planos. Os planos também podem envolver vários aspetos do

tempo aparente. Os planos podem e de facto intermisturam-se sem o conhecimento dos habitantes. Um plano pode ser um tempo… ou apenas uma iota de vitalidade que exista por si. Um plano pode deixar de existir. Um plano é formado para as entidades como padrões de realização ao longo de diversas linhas. É um clima propício ao desenvolvimento de capacidades e realizações únicas e particulares… um isolamento de elementos.

Muitas vezes é prático que as entidades ou as suas várias personalidades visitem um plano antes de outro. Isto não significa que um plano tenha necessariamente de ser visitado antes de outro. … Também poderíeis dizer que uma entidade visita todos os planos simultaneamente, tal como é possível para vós visitarem, ao mesmo tempo, um determinado estado, condado e cidade. Além disso, poderíeis visitar o estado de tristeza e o de alegria quase simultaneamente e experienciar ambas as emoções de forma intensificada por causa do contraste quase imediato. Na verdade, a analogia de um plano com um estado emocional é muito mais válida do que a analogia entre um plano e um estado geográfico, particularmente porque os estados emocionais não ocupam lugar nem espaço. …

Não nos apercebemos na altura, mas nestas primeiras sessões o Seth conduzia-nos gentilmente "pelo jardim" — tornou-se mais difícil pensar no mundo nos termos habituais, por exemplo. Embora eu não tivesse chegado a conclusões quanto ao que o Seth era ou não era, o material do Seth fascinava-me. A sua origem em Seth tornava demasiado claro que outros canais de informação e experiência nos estavam abertos, para além dos que conhecêramos antes.

Em resultado das sessões seguintes, por exemplo, começámos a "testar" a realidade física pelos seus rendimentos subjetivos. Já não dávamos por adquirido o dia normal com a sua sucessão de momentos. Em vez disso, tentámos olhar para o próprio tempo de uma nova maneira, em termos práticos. Tentámos experienciá-lo de forma diferente, particularmente após a décima nona sessão e uma experiência de auto-hipnose que o Rob tentou por conta própria.

6

Alguns Conselhos de Seth
Animais e Árvores no Universo Interior
Trechos das Sessões 17 e 18

A 17 de janeiro, o Rob e eu tentámos outra experiência em conjunto. Desta vez, decidimos não ter qualquer "formato" ou planos particulares, mas deixarmo-nos abertos ao que quer que acontecesse. Não tardou até eu começar a falar por uma personalidade chamada Malba Bronson, que disse ao Rob que tinha morrido em Dakota do Sul em 1946, com quarenta e seis anos. A sessão durou uma hora e meia; a minha voz era hesitante, com muitas pausas. Fiquei sentada ali, no quarto às escuras, a ouvir a voz como se viesse de muito longe, sentindo um leve espanto.

A Malba insistiu que era a mesma rapariga que eu vira morrer em Levonshire, Inglaterra, no meu transe anterior, exceto que a sua morte ocorrera quando tinha catorze anos, não dezassete, como eu relatara. Disse ao Rob que o nosso trabalho com o Seth era um projeto para toda a vida, que publicaríamos os seus manuscritos e ajudaríamos a difundir as suas ideias. Informou também o Rob de que eu podia contactar os falecidos para os seus familiares vivos, se quisesse, sublinhando que estaria envolvida uma boa dose de tentativa e erro enquanto ambos aprendíamos a usar as nossas capacidades psíquicas.

Fiquei pouco impressionada com a Malba e com a sessão. Por um lado, não confiava na "previsão" de que o Material de Seth seria publicado. "Parece demasiado melodramático," disse eu. "'O Material de Seth será publicado, e vocês vão ajudar o mundo' — é demais! Só tivemos dezasseis sessões! Quero dizer… bem, não sou nenhuma pobre tola iludida com a ideia de que posso resolver os problemas do mundo. E a Malba não soou muito esperta; ao menos o Seth é inteligente e sabe do que fala. Mas para que serve falar por mais alguém? Assim estou a tentar perceber se o Seth é independente ou não… [e] a preocupar-me também com uma tal de Malba."

"Quiseste experimentar esta noite," disse o Rob.

"Eu sei, mas não queria particularmente falar por outra pessoa. Queria algo que também pudesse observar. Quando estou em transe… bem, é isso."

"Só andamos nisto há pouco mais de um mês," disse o Rob. "Não estarás a precipitar-te um bocado?"

"Bem, eu certamente não quero contactar os familiares mortos de ninguém," disse eu, zangada.

"Ah, é isso que está por trás do teu sentido de indignação," disse o Rob. Ele ria-se mesmo agora, e eu amuei. Percebi que ele tinha razão no instante em que falou. "Ela não disse que tinhas de o fazer. Só que podias, se quisesses. Vê o que o Seth tem a dizer sobre a Malba na nossa próxima sessão. Eu peço-lhe que comente, se ele não o fizer por iniciativa própria."

Na realidade, o Seth abriu a décima sétima sessão com uma breve referência ao caso, dizendo:

Vou alinhar convosco na vossa pequena piada acerca de "Malba Torrada do Midplane". Malba do plano médio foi a vossa descrição certeira. [O Rob tinha feito antes uma observação nesse sentido.] O plano médio é de facto uma excelente descrição do plano médio que ela agora habita. É um plano de espera para personalidades em certos estádios de desenvolvimento.

O plano médio contém uma amálgama de fragmentos… que não alcançaram conhecimento ou capacidade de manipulação suficientes para progredirem mais neste ponto. Podem estar em vários estádios de desenvolvimento, mas, geralmente, só atingiram um nível razoável de realização. Não se destacaram, nem "falharam". Estão a resolver problemas próprios. Ainda não estão comprometidos com o próximo plano do seu avanço.

Podem ser úteis em certas linhas. A validade da sua informação pode ser excelente. Por outro lado, pode ser menos fiável por vezes, simplesmente porque o seu nível de realização não é elevado. Se erram, é por ignorância.

A sessão inteira durou três horas, e a maior parte foi dedicada ao ego e ao subconsciente e à sua relação com a saúde e a doença. Embora as costas do Rob estivessem muito melhor desde as sessões de reencarnação do Seth

para ele, ainda tinha alguns dias maus aqui e ali. Tínhamos o hábito de culpar as dificuldades ao subconsciente.

O ego é a ferramenta através da qual o eu oculto manipula no universo físico. No teu caso, permite-te focar a tua capacidade artística ao longo de linhas necessárias para a tornar eficaz no teu plano. No entanto, quando o ego se envolve com medos, deixa de ser uma ferramenta eficaz e torna-se, em vez disso, num martelo que te bate incessantemente na cabeça. …

Quando o ego fica excessivamente preocupado, fica excessivamente condicionado a respostas negativas. As energias criativas constroem as suas pseudo-realidades espessas e multidimensionais de dor. Durante um certo período, de acordo com a tua condição, criam automaticamente os padrões de medo que pertencem ao ego. Esses medos não pertencem ao que pensas como o subconsciente. Então essas materializações de pânico e dor brincam em torno do corpo físico, projetadas pelo ego, e roubam os poderes da mente subconsciente às suas tarefas naturais e construtivas… Por outras palavras, o ego passa a ser uma ferramenta para perturbar em vez de criar.

O teu próprio subconsciente é a fonte da tua individualidade e personalidade; dele brota o teu talento. Quando o ego se preocupa demasiado com assuntos diários, com preocupações, torna-se muito menos eficaz.

O subconsciente a funcionar livremente — ou o teu eu interior — é perfeitamente capaz de tratar de todas as considerações práticas e usará o ego como ferramenta para o fazer.

A dissociação devolve o poder a quem ele pertence. Métodos diários de dissociação são extremamente práticos… Notarás, ao fim de poucas semanas, uma energia acrescida. Os chamados impulsos da tua parte são muitas vezes bloqueados porque não os consideras práticos. Mas o subconsciente conhece a sua própria carne e o seu próprio molho e os melhores meios para a sua nutrição.

Começa os exercícios de ioga e segue-os fielmente. As tuas poucas experiências com autossugestão ao adormecer têm estado presas ao ego.

Pensa nisto em termos de "musculado" e verás o que quero dizer. Fica num estado de sonolência e sugere, Ruburt, sugere — sugere, Joseph. Não tentes intimidar ou comandar o subconsciente. Joseph, se estás desconfortável, sugiro que te mudes para a tua velha e robusta cadeira de baloiço.

"Não, estou bem", disse o Rob. Tínhamos comprado a cadeira de baloiço antes, quando as costas do Rob o incomodavam muito. O Rob disse-me depois que se remexia um bocado, enquanto eu andava de um lado para o outro, a transmitir este material como Seth.

O meu carinho por ti é forte. Se falo de mão pesada, é porque quero que tenhas um toque leve. A dissociação traz uma forte unidade com os aspetos criativos da personalidade. Ela recoloca-te, ou recoloca os teus talentos criativos, no lugar do condutor.

A maior parte da sessão tratou de assuntos pessoais ligados à doença anterior do Rob. Isto levou o Rob a perguntar o que tinha causado a morte dos nossos três animais pouco antes de as sessões começarem.

O Seth disse:

A atmosfera particular que rodeava as vossas personalidades mesmo antes das mortes dos animais estava em curto-circuito e cheia de pânicos interiores. Não quero ferir os vossos sentimentos. Lamento dizer que isto é uma ocorrência natural, frequente no vosso plano. O facto é que os animais apanharam a vossa contaminação emocional e, de acordo com as suas próprias capacidades, traduziram-na para si.

Os vírus e infeções estavam, obviamente, presentes. Estão sempre. Eles próprios são fragmentos, pequenos fragmentos em luta, sem intenção de causar dano. Acreditem ou não, têm imunidade geral a todos esses vírus. Idealmente, podem habitar um plano com eles sem medo. É só quando dão um acordo tácito que o dano é infligido. Em certa medida, os animais de companhia dependem da vossa força psíquica. Têm a sua, é verdade, mas, sem o saber, vocês reforçam a energia e a saúde deles.

Quando as vossas personalidades estão mais ou menos em equilíbrio, não têm qualquer dificuldade em cuidar dessas criaturas e, na verdade, reforçam

a sua existência com resíduos dos vossos poderes criativos e compassivos. Em tempos de stress psicológico — ou em períodos de crise — muitas vezes, sem querer, vocês retêm esse forte reforço. …

Nas mortes dos gatos, ambos herdaram a doença peculiar, que era um vírus, que os matou. No caso do primeiro gato, foste capaz de reforçar a sua força e manter a sua saúde durante algum tempo. Depois, precisaste das tuas energias para vós próprios. O segundo gato mal usufruiu de tal reforço e sucumbiu rapidamente. (Obtivemos ambos os gatinhos do porteiro da galeria de arte.

Ambos tinham a mesma mãe.) A doença do vosso cão era incipiente. Não poderias ter mantido a sua saúde durante muitos anos, de qualquer modo. Gostaria de deixar claro que os animais têm energia para manter a sua própria saúde, mas esta é, como regra, reforçada pela vitalidade dos seres humanos a quem podem estar emocionalmente ligados. O facto é que não foste capaz de dar ao teu cão a vitalidade adicional numa altura em que ele mais precisava. Não há necessidade de se culparem. Estava para além do vosso controlo no vosso estádio de desenvolvimento de então.

Fiquei arrasada com este material quando o Rob mo leu depois da sessão. Estávamos ambos completamente desconhecedores de tais ideias e, no entanto, intuitivamente, aceitámo-las. Desde então, temos estado muito atentos ao efeito que o nosso comportamento e estados de espírito têm nos nossos gatos e observámos o mesmo reforço — ou a falta dele — na relação de outras pessoas com os seus animais.

O universo interior tinha influência até no que tocava a animais de estimação! Todo o conceito fascinava-me. O Seth mostrou-nos na sessão seguinte que não apenas os animais, mas todos os seres vivos tinham a sua existência primária neste mundo interior. Prosseguiu também a sua discussão sobre o ego e a saúde, oferecendo uma excelente análise da relação do ego com a personalidade como um todo. Levei a sério o que ele disse e dei por mim a abrir-me, a tornar-me mais livre e criativa. Nessa sessão, falou também da consciência das árvores de tal modo que nunca mais consegui olhar as árvores fora da minha janela com o mesmo desapego de antes. Através das sessões, o mundo inteiro parecia ganhar vida.

Seguindo as sugestões do Seth, o Rob começou a fazer alguns exercícios simples de ioga e, na noite antes da décima oitava sessão, usou auto-hipnose para relaxar os músculos. Os resultados foram tão imediatos e excelentes, e o Rob ficou tão mole quando terminou, que ambos nos divertimos. Parecia mesmo um anúncio de "antes e depois". Antes de começar os exercícios, estava muito tenso, com músculos doridos e uma postura corporal repressiva. Depois, estava como um boneco de trapos feliz. O Seth começou a comentar isso no início da sessão seguinte. Como de costume, usou a nossa experiência pessoal como base para excelentes informações com grande aplicação geral.

(Trechos da Sessão 18, quarta-feira, 22 de janeiro de 1964, 21h00)

(Para começar, sentámo-nos em silêncio ao tabuleiro, as mãos no ponteiro. Quase de imediato, a Jane começou a ouvir o Seth mentalmente. Depois de receber algumas palavras pelo tabuleiro, pô-lo de lado, levantou-se e começou a falar pelo Seth enquanto passeava pelo quarto. Os olhos dela escureceram consideravelmente. Por vezes pareciam não ter brilhos. Esta foi a nossa sessão mais longa até à data e, no fim, estávamos ambos exaustos.)

"Boa noite, Seth. Que te pareceu a minha performance de ontem à noite?"

Muito boa, se te referes à sessão de hipnose. A tua condição após isto e após o teu primeiro conjunto de exercícios devia mostrar-te como estavas a precisar do tratamento. Quando sugeri que te dissociasses, aliás, não quis dizer que te partisses em pedaços. …

Por vezes, o ego pode prender-te num torno apertado, que a dissociação desfaz. Foi isto que aconteceu depois dos teus exercícios. Tens estado a portar-te muito bem… ao permitires a ti próprio liberdade psíquica. No entanto, medos conscientes levam o ego a apertar o seu domínio, e alguns efeitos desta natureza estavam a começar. Foi por isso que sugeri os exercícios nesta altura.

O facto de o ego receoso estar a começar a apertar explica a tua reação aos exercícios. O ego pode acumular-se à volta do eu interior como um glaciar, e os exercícios ajudam a derretê-lo. Até os formigueiros no teu pescoço são como pequenas picaretas a lascar medos gelados… Foste libertado tão

depressa como resultado dos exercícios que nem soubeste o que acontecera…

Aliás, já que estamos no assunto, muitas vezes, quando pensaste que estavas a lidar com um assunto ou com uma pessoa de forma dissociada, estavas, em vez disso, a exibir um distanciamento frio e consciente. Isto é uma pose do ego e não deve ser confundida com o desprendimento ágil do subconsciente, que é, na verdade, quente, flexível e expansivo.

Quanto ao sentimento da Jane de que a árvore tem uma certa consciência, claro que é o caso. O que tens aqui é energia latente, vitalidade e capacidade, com grande parte dela retida ou suspensa momentaneamente. A árvore está dissociada de um modo. De certas maneiras, as suas forças vitais e a sua consciência são mantidas no mínimo. Está num estado de sonolência, por um lado; e, por outro, concentra a porção utilizável da sua energia em ser árvore.

O estado de consciência envolvido aqui é, em muitos aspetos, baço quando comparado com a capacidade humana altamente diferenciada. No entanto, de outras formas, as experiências da árvore são extremamente profundas, lidando com os sentidos interiores que são… também propriedades da "qualidade de ser de árvore".

Os sentidos interiores da árvore têm forte afinidade com as propriedades da própria terra. Elas sentem o seu crescer. Escutam o seu crescer, como tu poderias escutar o teu próprio batimento cardíaco. Experimentam esta unidade com o seu próprio crescimento e também sentem dor. A dor, embora definida, desagradável e por vezes agonizante, não é de natureza emocional do mesmo modo que tu experimentas a dor. De certas formas, é até algo mais profundo. A analogia pode não ser perfeita — longe disso — mas é como se a tua respiração fosse de repente cortada — de certo modo, isto aproxima-se da dor para uma árvore.

A árvore faz ajustamentos tal como tu. Escuta o seu crescimento para cima a partir da terra e o murmúrio do crescimento das raízes por baixo. Ajusta cada extremidade de raiz de acordo com os impedimentos que possam estar no seu caminho.

Sem a mente consciente do homem, conserva, no entanto, esta consciência interior de todas as suas partes, acima e abaixo do solo, e manipula-as constantemente.

A árvore está também consciente do seu ambiente a um grau surpreendente. Mantém uma consciência constante e a capacidade de se ajustar em dois mundos completamente diferentes, por assim dizer — um em que encontra pouca resistência ao crescer para cima e outro composto por elementos muito mais pesados, para dentro do qual tem de crescer para baixo. O homem precisa de métodos artificiais para operar eficazmente em terra ou na água, mas a chamada árvore inconsciente desenrasca-se muito bem em dois mundos tão diversos, certamente, como a terra e a água, e faz-se parte de cada um.

E no que toca ao movimento, a árvore move-se para cima e para baixo. É bastante injusto dizer que não se pode transportar a si mesma, já que o faz a um grau espantoso; as raízes e os ramos movem-se em todas as direções.

Os sentidos interiores de toda a vida vegetal estão bem sintonizados, alertas e muito vitais. Todos esses fragmentos têm consciência a um grau bastante elevado, tendo em conta que o homem os tem em tão pouca conta.

Se te lembrares do que sabes sobre o estado de transe — num transe ligeiro, és capaz de manter a consciência de ti próprio, do teu ambiente e do teu lugar nele. Simplesmente comportas-te de forma algo diferente, não te mexendo em nenhuma direção a não ser que te seja dada a sugestão para o fazer. A consciência da vida vegetal situa-se nestas linhas.

Agora, num transe profundo, o sujeito, embora plenamente ciente do que está a acontecer no transe, pode não se lembrar de nada depois. A consciência da vida vegetal é também algo semelhante à do sujeito em transe profundo. Exceto pela sugestão e estímulo recebidos pelas forças naturais regulares no vosso plano, a vida vegetal não se move noutras direções.

Mas, tal como o sujeito em transe, a nossa planta está consciente. As suas outras capacidades ficam, por agora, por usar e latentes, mas estão presentes.

A consciência está focada ao longo de certas linhas. A árvore vive através dos seus sentidos interiores, experimentando muitas sensações e reagindo a muitos estímulos de que não tendes consciência. Pequeníssimos tremores de terra, até o movimento de pequenas formigas junto ao seu tronco inferior — tudo isto é reconhecido e experienciado. Invisibilidades como a humidade, a radioatividade e todos os valores elétricos são sentidos como coisas bem reais pela vossa árvore.

Uma árvore conhece também um ser humano… pelo peso de um rapaz nos seus ramos… pelas vibrações no ar quando os adultos passam, que atingem o tronco da árvore a várias distâncias, e até pelas vozes. Deveis lembrar-vos do que disse antes sobre enzimas mentais e da minha observação de que por vezes a cor pode ser ouvida… A árvore reconhece um ser humano, embora não veja o ser humano nos vossos termos. Não constrói a imagem de um homem, mas constrói uma sensação composta que representa, digamos, um dado indivíduo.

E a árvore reconhecerá o mesmo homem que passa por ela todos os dias.

Tal como o teu próprio corpo sente as mudanças de temperatura, também sente a carga psíquica, não só de outros indivíduos, mas da matéria vegetal e das plantas.

A tua árvore constrói um composto de sensações deste tipo, captando não as dimensões físicas de um objeto material, seja ele qual for, mas a formação psíquica vital dentro e à sua volta.

O tamanho é, no entanto, sentido por uma árvore, talvez por causa da sua preocupação inerente com a altura. A mesa à volta da qual o Ruburt anda percebe o Ruburt, tal como ele a percebe…

O ego do homem leva-o a interpretar tudo o resto à luz de si próprio. Ele perde muito desta maneira. O ego pode ser comparado à casca de uma árvore.

A casca é flexível, vibrante e cresce com o crescimento de baixo. É o contacto da árvore com o mundo exterior, o intérprete da árvore e, até certo ponto, a companheira da árvore. Assim deveria ser o ego do homem.

Quando o ego do homem se transforma, em vez disso, numa concha — quando, em vez de interpretar as condições exteriores, reage demasiado violentamente contra elas — então endurece e torna-se numa forma aprisionante que começa a abafar dados importantes e a impedir que a informação do eu interior se amplie. O propósito do ego é protetor. O ego é também um dispositivo que permite ao eu interior habitar o plano físico.

Se, por exemplo, a nossa casca de árvore passasse a temer o tempo tempestuoso e começasse a endurecer-se contra os elementos, num espírito protetor bem-intencionado mas distorcido, então a árvore morreria. É isto que o ego faz quando reage demasiado violentamente a dados puramente físicos. Como resultado, enrijece, e então tens, meu bem-intencionado amigo, o distanciamento frio com que em tempos enfrentaste o mundo.

No entanto, para que o Ruburt não pense que sai daqui ileso, deixe-me lembrá-lo de que a casca da árvore é bem necessária e não pode ser dispensada.

Mas entrarei nisso, e no Ruburt, noutra altura. Façam uma pausa, e depois terei mais a dizer sobre a casca que ladra demasiado alto.

(Pausa às 22h26. A Jane disse que tinha nervos de palco esta noite. Não sabia porquê. Ainda se interroga sobre de onde vem o material, especialmente quando não sabe o que está a dizer de uma palavra para a outra. Retomou a ditar às 22h35.)

A ideia de dissociação pode ser comparada à ligeira distância entre a casca e o interior da árvore. Aqui não temos uma casca rígida, tal como não deveis ter um ego rígido. Temos, antes, uma casca flexível, que muda com os elementos, protegendo a árvore interior (ou o eu interior), mas flexível, abrindo ou fechando em movimento rítmico. …

A árvore interior pode continuar a crescer porque a casca é resiliente. Ela dobra-se com o vento. Não se dobra quando não há vento, nem se enrijece, interrompendo o fluxo de seiva até ao topo por receio de que a árvore tonta, sem saber o que fazia, batesse com a cabeça no céu.

Também o ego não deve reagir tão violentamente que se lembre e reaja a tempestades passadas em pleno tempo limpo e solarengo. Podes compreender a analogia, Joseph. Sabes que uma casca assim seria a morte da árvore. O que ainda tens de compreender é que o mesmo se aplica a qualquer indivíduo e ao ego. Aplica-se a ti. E o Ruburt tem de aprender que é igualmente ridículo agir como se fosse um dia de verão no meio do inverno. A árvore tem juízo suficiente para não mostrar flores em plena tempestade de neve.

Por vezes, Joseph, não confiaste na capacidade do teu ego para te proteger. … Forçaste-o à ansiedade de tal modo que ele sobrecompensou, tentando proteger-te, e acabou por quase te sufocar. Queres sentar-te na cadeira de baloiço?

"Não, estou bem", disse o Rob.

Grande parte da sessão tinha sido dirigida a ele. Sentado, tomava notas enquanto o Seth ditava, parando de vez em quando para o fitar ao sublinhar um ponto.

A sessão continuou até quase à 1h00. O resto entrou numa análise dos dez anos anteriores e foi dirigido a ambos. Tudo isto foi fascinante, de resto, e cheio de perceções psicológicas que muito nos ajudaram.

Mas, quando li a sessão, pensei no Rob ali sentado, a ouvir aquilo que eu considerava crítica, enquanto a esposa andava pelo quarto "a ralhar-lhe" com outra voz e supostamente por outra personalidade invisível. "Preocupa-me que seja apenas um truque psicológico," disse eu. "Quero dizer, suponhamos que é realmente o que eu penso, subconscientemente — a ideia de que o teu ego é por vezes demasiado rígido e te fecha. Então eu simplesmente adoto outra personalidade para to dizer. Assim eu não seria responsável e tu não poderias responder."

"É isso que achas que é?" perguntou o Rob.

"Quem sabe? Eu não saberia, claro, se fosse verdade. Seria a última a reconhecê-lo."

“Dás-te conta de que a sessão inteira continha mais perceção psicológica sobre mim e mais pistas sobre o meu comportamento do que alguma vez recebi de qualquer outra forma? E que o Seth apenas me usou como exemplo para fazer pontos mais gerais e pertinentes sobre a personalidade?” O Rob sorriu. “Se não me incomodou, não sei porque é que te incomoda a ti.”

E eu fui obrigada a sorrir de volta, envergonhada. “Enquanto o Seth fala de coisas filosóficas, não me importo, acho. Mas quando começa a entrar em nós, em hábitos e comportamentos pessoais, fica um bocado em cima.”

“Suponho que isso é natural,” disse o Rob. “Incomoda-te assim tanto?”

“Uh-huh. Não propriamente,” disse eu. Mas, no início, pelo menos, eu não estava habituada a análises psicológicas penetrantes dirigidas ao Rob ou a mim por uma personalidade invisível — ou por mais alguém. Agora perguntamo-nos como conseguíamos funcionar eficazmente sem todo o conhecimento sobre nós próprios que recebemos do Seth ao longo dos anos.

O material sobre as árvores fascinou-me, contudo. A vegetação não estava apenas viva, mas consciente. E, no entanto, de um modo estranho, o mundo também estava em transe.

A sessão inspirou o poema seguinte, que escrevi poucos dias depois.

As Árvores na Floresta
As árvores na floresta
Erguem-se secretas e silenciosas,
As suas vozes suspensas
Em pulmões de folhas
Que só podem sussurrar
De sonhos mantidos dormentes,
Que respiram apenas uma vez
Em mil anos.
Profundo é o sono
Do musgo e do seixo.
Longo é o transe
Da relva e do prado.
Passos vêm e passos passam,

Mas som nenhum consegue quebrar
Esse transe de olhos verdes.

7

Os Sentidos Interiores
Mais sobre Enzimas Mentais
Trechos das Sessões 19 e 20

De vez em quando, eu remoía o episódio de Malba Bronson. Terá sido um contacto válido dentro do universo interior ou um fingimento inconsciente? Nesta altura, as sessões do Seth em si decorriam apenas havia um mês e meio. Não tínhamos tido quaisquer episódios de clarividência nem material comprovatório, exceto o fornecido na sessão espírita inicial, e ambos decidimos que não estávamos prontos para tentar algo assim outra vez por algum tempo.

Terei eu usado os "sentidos interiores" do Seth na experiência com a Bronson? Se tentássemos renovar o contacto, conseguiríamos que ela nos desse algumas datas verificáveis? Decidi tentar mais uma vez. A 25 de janeiro, eu e o Rob sentámo-nos na sala de estar com isto em mente. Passado pouco tempo, comecei a falar como a Malba. Mencionei brevemente esta experiência em How To Develop Your ESP Power, mas aqui incluo as notas do Rob, que fornecem uma versão mais completa do acontecimento e da nossa atitude perante ele na altura.

Aqui estão os fatos que a Malba nos deu, o melhor que conseguimos recordar. Escrevi as notas imediatamente após a sessão e depois eu e a Jane voltámos a passá-las em revista.

O apelido de solteira dela era Shilcock. Cresceu com uma tia e um irmão mais velho, casou aos dezoito e trabalhou numa fábrica de vestuário ou têxteis em Decatur, Dakota do Sul. Não conseguiu descrever as suas funções. Tivemos grandes dificuldades com o nome "Decatur". Esta é a minha interpretação do que ela disse e agora pergunto-me se cometi um erro. A pronúncia dela era algo como "Dék-a-tur", com o acento na primeira sílaba.

Supostamente foi aí que conheceu o marido, que era capataz na fábrica. Ele morreu em 1962 em Marlboro, Inglaterra. Não era inglês, mas estava a visitar familiares. Enquanto trabalhava na fábrica, o marido também era dono de uma quinta nos arredores de Decatur e, depois do casamento, o casal mudou-se para lá. A terra era má, e a Malba mencionou o lugar várias vezes de forma algo depreciativa.

Estiveram casados vinte e oito anos e tiveram um filho e uma filha. O filho ainda está vivo, na Califórnia, na zona de Los Angeles. A Malba não sabia onde estava a filha, mas sabia que o filho tinha agora dois rapazes. Disse-nos que trabalhou na fábrica apenas alguns meses. Embora obviamente não fosse inteligente, mostrava consciência da sua ignorância comparativa e via a educação como importante.

Segundo o que nos contou, morreu na cozinha da quinta. Estava de pé à pia a lavar a loiça e a olhar para a paisagem plana "sombria" e para a carrinha estacionada ali. Sentiu uma dor aguda no peito e morreu de ataque cardíaco. Caiu no chão, partindo um prato ao cair.

A seguir, deu-por si a correr por um campo à procura de ajuda, sem se aperceber de que estava morta. Quando regressou a casa, viu o seu corpo no chão… O marido voltou a casar sete meses depois. A Malba estava ressentida com isso. Depois da morte dele, a segunda esposa foi viver para a Califórnia com o enteado e a família, facto que aborreceu ainda mais a Malba.

A Malba disse que continua a ser mulher onde está; não é transparente, por exemplo. Achou muito divertida a situação dos clérigos de diferentes confissões que tinham morrido, porque as circunstâncias eram tão diferentes do que esperavam.

Contudo, não conseguiu explicar muito sobre a sua própria situação, embora insistisse que estava mais feliz onde estava do que estivera nesta vida. Às vezes estava com outros; outras vezes, sozinha. Não sabia como "se deslocava", mas sabia que podia viajar para outros lugares na Terra. "Não sei como o faço", disse. "Limito-me a dar por mim nalgum sítio." Também não soube descrever como chegou até nós. "Mas estou aqui, não estou?", disse.

Na verdade, era bastante pouco articulada. Disse que não tinha uma sensação particular de claro e escuro, nem de tempo. Observou com alguma vivacidade que eu fazia muitas perguntas, mas acrescentou que gostava de nós porque não troçávamos dela.

Não soube explicar o que fazia, exceto dizer que "aprendia coisas". Fiz mais perguntas sobre o seu passado e foi-me dito que o marido cultivara luzerna e trigo e que tentara tabaco e milho. Repetiu que ele era um mau agricultor e que a sua vida fora solitária, pois tinha poucos amigos. Conhecia os empregados das lojas da vila e pouco mais.

Disse-me também, quando perguntada, que Decatur tinha cerca de doze mil habitantes.

"O nosso mapa de estradas não lista nenhuma cidade chamada Decatur nem no Dakota do Norte nem no Dakota do Sul, nem qualquer cidade com uma população tão elevada nessa zona. Posso ter confundido os dois nomes…

"Tudo o que ela disse tinha coerência", contou-me depois o Rob. "Soava bem-intencionada, mas não muito esperta. A impressão de que era ela própria foi nítida… não se parecia nada contigo. A gargalhada era completamente diferente… tal como a forma de usar as palavras. O vocabulário era muito limitado, por exemplo, e a voz tinha um tom melindrado. A descrição da morte dela impressionou-me mesmo. Era tão crua e pouco dramática que me soou verdadeira. E não só isso: ela própria parecia ainda confusa com tudo."

"Mas qual é o objetivo disto, admitindo que foi legítimo, só por argumentar?" disse eu. "Acho que vou 'especializar-me' com o Seth. Não vejo utilidade em tentar puxar pessoas cá para dentro, se essa é a expressão certa, sem motivo."

Mas eu ainda não conseguia acreditar verdadeiramente na vida pessoal depois da morte. Preferia pensar que as nossas experiências psíquicas enfatizavam, antes, as capacidades desconhecidas da nossa consciência atual. "O material do Seth pode estar a vir de alguma fonte interior profunda, um banco intuitivo de conhecimento interior ao alcance de toda a gente se se

derem ao trabalho de o procurar", disse. "E talvez, no episódio da Malba, eu tenha captado o conhecimento da vida dela a partir da mesma fonte."

"E o que há de errado com isso?" disse o Rob. "Se for só isso, quem é que discorda?"

"Mas tu estás certo de que o Seth é… um indivíduo. Admito que parece ser."

"Ambas as ideias podem fazer parte da solução global", disse o Rob. "Com sorte, à medida que o Seth explicar mais sobre os sentidos interiores, vamos compreender melhor o que se passa realmente e aprender alguns métodos que nos ajudem."

(E na sessão seguinte — a décima nona — em 17 de janeiro de 1964, o Seth prosseguiu a sua discussão sobre o sentido interior e deu-nos pistas adicionais sobre como poderíamos usá-los. Como verás, não tardámos a pôr os seus métodos em prática. A sessão foi longa e ele começou por enfatizar o facto de que todos os dados dos sentidos físicos eram camuflagem.)

Seth disse:

Os vossos cientistas têm razão ao supor que o universo é composto pelos mesmos elementos que podem ser encontrados no vosso plano. Contudo, os elementos que eles conhecem são, naturalmente, padrões de camuflagem, que podem apresentar-se de forma completamente diferente noutro lugar.

Os elementos — aqueles que agora conheceis e aqueles que ireis criar — são camuflagens da substância básica ou vitalidade que não podeis descobrir com os vossos sentidos exteriores. Os vossos cientistas descobrirão que as suas ferramentas já não são adequadas. Como o homem tem um grande sentido de curiosidade, os cientistas serão obrigados, por fim, a usar os sentidos interiores. Caso contrário, lidarão apenas com camuflagem e acabarão num beco sem saída — não porque tenham os olhos fechados, mas porque não estão a usar o conjunto certo de olhos.

A camuflagem é necessária neste estádio de desenvolvimento — intrincada, complicada, variada e para além da compreensão dos sentidos exteriores, que são os percecionadores da própria camuflagem, peculiarly adaptados

para ver sob circunstâncias particulares… Só os sentidos interiores vos darão qualquer evidência da natureza básica da vida.

Como muitas vezes a vitalidade ou substância do universo parece tão inócua como o ar… então procurem o que não veem. Explorem lugares que parecem vazios, pois estão cheios. Olhem entre os acontecimentos. O que vedes claramente com os sentidos exteriores é camuflagem. Não estou a sugerir que aceiteis tudo isto por fé. Estou a dizer que o que parece vazio carece de camuflagem e, portanto, se for explorado, dará indícios.

Os efeitos pareceriam ser indícios. … Em termos concretos, se um ramo de árvore se move, dais de barato que algo o sopra. Conheceis o vento pelos seus efeitos. Ninguém viu o vento, mas como os seus efeitos são tão observáveis, seria idiota dizer que não existe. Portanto, deparar-vos-eis com a substância básica do universo e sentireis os seus efeitos, embora os vossos sentidos físicos não a percebam necessariamente.

É certo que a camuflagem é, em si, um efeito. Se olhardes para o mundo observável, podeis aprender algo sobre o mundo interior, mas apenas se tiverdes em conta a existência da distorção da camuflagem. … Há tanto a dizer aqui, e tendes tanto a aprender, que às vezes tenho de admitir que fico pasmado.

O Rob riu-se, e o Seth disse:

A tua própria experiência com a criatividade deve ajudar-te aqui. Quando pintas um quadro, meu caro Joseph, estás a lidar com uma transformação de energia e com uma transformação de padrão de camuflagem. Há um momento breve mas vital em que estás a lidar com a vitalidade subjacente de que falei.

És forçado a transformar essa energia criativa noutro padrão de camuflagem por causa da tua situação terrena. Não há outra coisa que possas fazer.

Mas, nesse momento, arrancas essa vitalidade aos sentidos interiores. Depois transformas-la num padrão de camuflagem algo diferente, mais evocativo, novo, que é, no entanto, mais fluido, mais móvel do que o padrão habitual, e

dá maior liberdade e mobilidade à própria vitalidade. Aproximas-te de uma transmigração de plano.

Uma certa distorção é de esperar. A pintura, porém, alcança uma certa liberdade face à camuflagem, embora não lhe possa escapar, e na prática paira entre realidades de uma forma que nenhum objeto totalmente camuflado poderia fazer. A música e a poesia também podem atingir este estado. …

O Seth prosseguiu explicando que, quanto mais camuflagem (dimensões físicas) um objeto artístico tivesse, menor seria a sua validade para os sentidos interiores.

Os vossos cientistas podem contar os seus elementos e, embora estejam na via errada, descobrirão cada vez mais elementos até estarem à beira da loucura. E, enquanto criam instrumentos para lidar com partículas cada vez mais pequenas, verão partículas cada vez mais pequenas, aparentemente sem fim. À medida que os seus instrumentos alcançam mais longe no universo físico, verão cada vez mais longe, mas transformarão automática e inconscientemente aquilo que aparentemente veem nos padrões de camuflagem com que estão familiarizados. Serão, e são, prisioneiros das suas ferramentas.

Mais galáxias serão aparentemente descobertas, mais misteriosas estrelas de rádio percebidas, até que… os cientistas percebam que algo está errado.

Instrumentos concebidos para medir as vibrações com que os cientistas estão familiarizados serão concebidos e reconcebidos. Com esses instrumentos serão descobertos todos os tipos de fenómenos aparentemente impossíveis.

O problema é que os instrumentos serão concebidos para captar certas camuflagens, e desempenharão a sua função. Eles próprios transformam dados de termos que não podeis compreender em termos que podeis compreender. Isto implica uma diluição dos dados, uma simplificação que distorce a informação original até lhe mudar a forma. O original mal é discernível quando terminam. Estais a destruir o significado na tradução. …

Quando decifrais um fenómeno em termos de outro, perdes sempre de vista qualquer lampejo de compreensão que possa ter-vos alcançado.

Já não se trata de inventar novos instrumentos, mas de usar os "invisíveis" que tendes. Estes podem ser conhecidos e examinados. Este próprio material é prova. É como o ramo que se move, de modo que conheceis o vento pelos seus efeitos; e um "saco de vento" como eu pelo vendaval enfunado dos meus monólogos.

Os cientistas reconhecem que a atmosfera da Terra tem um efeito distorcivo sobre os seus instrumentos. O que não entendem é que os próprios instrumentos hão de ser distorcivos. Qualquer instrumento material terá efeitos distorcivos embutidos. O instrumento que é mais importante do que qualquer outro é a mente (não o cérebro)… o ponto de encontro dos sentidos interiores e exteriores.

A mente está distribuída por todo o corpo físico e constrói à sua volta a camuflagem física necessária à existência no nível físico. A mente recebe dados dos sentidos interiores e forma a camuflagem necessária. O cérebro lida exclusivamente com padrões de camuflagem, enquanto a mente lida com princípios básicos inerentes a todos os planos. O cérebro é, em si, parte do padrão de camuflagem e pode ser interpretado e sondado por instrumentos físicos. A mente não. A mente é a ligação. É aqui que os segredos do universo serão descobertos, e a própria mente é a ferramenta da descoberta.

Poder-se-ia dizer que o cérebro é a mente em camuflagem. A imaginação pertence à mente, não ao cérebro. Os instrumentos podem ser usados para forçar a imaginação a mover-se em termos das memórias pessoais do seu detentor, mas não pode ser forçada a avançar pelas linhas do pensamento conceptual, porque a imaginação é uma ligação entre o indivíduo físico e a entidade não física.

As enzimas mentais, aliás, têm um efeito ou reação química no vosso plano, mas o efeito em si é, claro, uma distorção. Noutros planos, o efeito de distorção pode não ser de todo químico. … Se estiveres cansado, encerrarei a sessão.

"Não. Não. Estou bem", disse o Rob. "Por favor continua."

Como vos disse, as enzimas mentais transformam a vitalidade nos padrões particulares de camuflagem. Um desequilíbrio químico num corpo físico também se mostrará como uma correspondente distorção dos dados sensoriais. Ou seja, quando o equilíbrio químico é perturbado, o mundo físico parecerá ter mudado. Para o indivíduo em causa, a camuflagem mudou de facto.

O subconsciente é uma propriedade da mente e é, em grande medida, independente da camuflagem. Embora parte do subconsciente tenha de lidar com a camuflagem, por exemplo, as porções mais profundas estão em contacto direto com a vitalidade básica do universo. Quando tu ou o Ruburt se perguntam se este material vem do vosso subconsciente, partem do princípio de que o subconsciente é pessoal, lidando exclusivamente com assuntos do vosso passado. Às vezes estão dispostos a conceder que talvez algum elemento de memória racial possa intervir.

O subconsciente, porém, também contém o material não distorcido da mente, que é não camuflado e que opera entre planos, sem conhecer fronteiras.

"Gostava que ele fosse mais específico sobre os sentidos interiores", disse eu depois de ter lido a sessão. "Tipo — o que são e como funcionam?"

"Tens de admitir uma coisa," disse o Rob. "Ele tem mesmo o teu interesse."

"Eu sei." De repente senti-me leve e bem-disposta, atingida outra vez pela incongruência de tudo aquilo. "Dois adultos à espera que uma personalidade invisível lhes fale de um mundo invisível, à espera de instruções sobre como usar sentidos interiores," disse. "Às vezes sinto-me como uma exploradora, a traçar caminhos para uma dimensão de realidade antiga e esquecida. Consigo até sentir reverberações por baixo das atividades do dia-a-dia, como pistas que apenas pressinto mas ainda não consigo realmente perceber. E depois, às vezes, sou cercada por dúvidas."

E de novo, antes da sessão seguinte, tive aquele estranho nervosismo de palco, uma sensação de apreensão e assombro. A minha tarde na galeria tinha sido muito ocupada. Parecia que tinha de despachar o jantar e a loiça e

as tarefas normais para conseguir acabar a tempo da sessão. Não tinha uma ideia na minha própria cabeça sobre nada. Daqui a meia hora, como é que me encontraria de repente a ditar um material tão insólito numa voz que não me parecia a minha?

Estava realmente bastante cansada, e, no entanto, depois da sessão, fiquei espantada ao descobrir que o Seth ditara uma excelente exposição sobre os sentidos físicos e começara uma descrição dos interiores. Segundo o Rob, comportou-se de forma muito enérgica, a passear pelo quarto como de costume, a parar para brincar com o Rob, ou a fazer uma pausa por um momento para olhar pela janela. Seja qual fosse a energia usada, concluí, era certamente mais do que esperava de mim nessa noite. Esta foi a vigésima sessão, a 29 de janeiro. A sessão começou, como de costume, às 21h00 e terminou às 23h40. Novamente, dão-se apenas excertos. O Seth começou por falar dos sentidos físicos.

O sentido da visão, concentrado sobretudo nos olhos, permanece fixo numa posição permanente no corpo físico. Sem se afastarem do corpo, os olhos veem algo que pode estar ao longe. Do mesmo modo, os ouvidos ouvem sons distantes do corpo. Na verdade, os ouvidos ouvem normalmente mais facilmente sons fora do corpo do que sons dentro do próprio corpo. Dado que os ouvidos estão ligados ao corpo e fazem parte dele, seria lógico para um observador de mente aberta supor que os ouvidos estariam muito bem sintonizados com os sons interiores. Como sabes, não é o caso.

Os ouvidos podem ser treinados, até certo ponto, para uma consciência sonora relativa ao próprio corpo. E a respiração, por exemplo, pode ser ampliada até um grau quase assustador quando alguém se concentra em ouvir a própria respiração. Mas, regra geral, os ouvidos nem escutam nem ouvem os sons interiores do corpo.

O olfato também parece "saltar" para a frente. Um homem pode cheirar um grande fedor, mesmo que não esteja exatamente debaixo do nariz. O tato não parece saltar desta maneira. A menos que a mão pressione uma superfície, não sentes que a tocaste. O tato envolve, geralmente, contacto direto. Podes, claro, sentir o vento invisível na face, mas o tato envolve uma imediatidade diferente das perceções distantes da visão e do olfato. Tenho a certeza de que estes pontos te são evidentes.

Os sentidos exteriores lidam principalmente com padrões de camuflagem. Os sentidos interiores lidam com realidades por baixo da camuflagem… e entregam informação interior.

Estes sentidos interiores, portanto, são capazes de ver dentro do corpo, embora os olhos físicos não possam. Tal como os sentidos de visão, som e olfato parecem estender-se para fora, trazendo dados para o corpo a partir de um padrão de camuflagem observável no exterior, também os sentidos interiores parecem estender-se para dentro, trazendo dados de realidade interior para o corpo. Há também um processo de transformação envolvido, muito semelhante ao momento de que falámos na criação de uma pintura.

O corpo físico é um padrão de camuflagem a operar num padrão de camuflagem maior. Mas o corpo e todos os padrões de camuflagem são também transformadores da substância vital interior do universo, permitindo-lhe operar sob condições novas e variadas.

Os sentidos interiores, então, entregam dados do mundo interior da realidade ao corpo. Os sentidos exteriores entregam dados do mundo exterior da camuflagem ao corpo. Contudo, os sentidos interiores estão cientes dos próprios dados físicos do corpo em todo o momento, enquanto os sentidos exteriores se preocupam com o corpo principalmente na sua relação com o ambiente de camuflagem.

Os sentidos interiores têm um conhecimento imediato e constante do corpo de um modo que os sentidos exteriores não têm. O material é entregue ao corpo a partir do mundo interior através dos sentidos interiores. Estes dados interiores são recebidos pela mente. A mente, por não ser camuflada, é, então, a estação recetora dos dados que lhe são trazidos pelos sentidos interiores. O que tens aqui… são sistemas nervosos e de comunicação interiores, muito semelhantes aos sistemas exteriores com que estás familiarizado.

Estou a repetir-me, mas quero que isto fique claro. Estes dados vitais são enviados à mente pelos sentidos interiores. Qualquer informação que seja importante para o contacto do corpo com a camuflagem exterior é fornecida ao cérebro.

O chamado subconsciente é uma ligação entre mente e cérebro, entre os sentidos interiores e exteriores. Porções dele lidam com padrões de camuflagem, com o passado pessoal da personalidade presente, com a memória racial. As porções maiores ocupam-se do mundo interior, e à medida que lhes chega dado do mundo interior, também essas porções do subconsciente podem estender-se bem para dentro do próprio mundo interior…

"E o tempo, Seth?" perguntou o Rob.

O tempo e o espaço são ambos padrões de camuflagem. Os sentidos interiores "conquistam" o tempo e o espaço, mas isto dificilmente surpreende porque o tempo e o espaço não existem para eles. Não há tempo nem espaço. Portanto, nada é conquistado. A camuflagem simplesmente não está presente. …

Quero dar-vos informação mais detalhada sobre as próprias realidades interiores. Na verdade, elas não fazem paralelos com os sentidos exteriores; e isto vai soar-vos chocante, receio, simplesmente porque não há nada a ver, ouvir ou tocar do modo a que estais habituados. Não quero dar-vos a ideia de que a existência sem os vossos padrões de camuflagem é insípida e inócua, porque não é. Os sentidos interiores têm uma imediatidade forte, uma intensidade deliciosa que os vossos sentidos exteriores não têm. Não há intervalo de tempo na perceção, já que não há tempo.

Os padrões de camuflagem pertencem, claro, também ao mundo interior, já que são formados a partir da substância do universo por enzimas mentais, que têm uma reação química no vosso plano. A reação é necessariamente uma distorção. Isto é, qualquer camuflagem é uma distorção no sentido em que a vitalidade é forçada a uma forma particular. As enzimas mentais são, na verdade, propriedade do mundo interior, representando a conversão da vitalidade em dados de camuflagem que são depois interpretados pelos sentidos físicos. Têm alguma pergunta?

O Rob tomava o ditado tão depressa que mal levantava os olhos. "Não", disse.

Então o Seth disse ao Rob para imaginar um homem a olhar para uma árvore ali perto, numa rua vulgar, com casas e passeios pelo meio.

Usando os sentidos interiores, seria como se, em vez de ver as várias casas, o nosso homem as sentisse. Seria sensível a elas, por outras palavras, como sentes calor ou frio sem necessariamente tocar no gelo ou no fogo.

Ele estaria a usar o primeiro sentido interior. Envolve perceção imediata de natureza direta, cuja intensidade varia consoante o que está a ser sentido. Envolve cognição instantânea através daquilo que só posso descrever como toque vibracional interior.

Este sentido permitiria ao nosso homem sentir as sensações básicas sentidas pela árvore, de modo que, em vez de olhar para ela, a sua consciência se expandiria para conter a experiência do que é ser uma árvore. Conforme a sua proficiência, sentiria de modo semelhante a experiência de ser a relva e assim por diante. De modo nenhum perderia a consciência de quem era, e perceberia estas experiências novamente, algo como percebes o calor e o frio. …

Os sentidos interiores são capazes de expansão e de foco de uma maneira desconhecida aos exteriores, e o mundo interior, claro, faz parte de todas as realidades. Não é tanto que exista simultaneamente com o mundo exterior, mas que forma o mundo exterior e existe também dentro dele.

Quando receberes mais informação sobre os sentidos interiores, começarás a usá-los num grau muito mais elevado do que agora. Claro que os sentidos interiores podem ser usados para explorar a realidade que não cede aos sentidos físicos.

Esta sessão impressionou-me bastante, pois depois senti-me muito menos cansada do que antes. De onde viera a energia extra… depois de três horas a ditar como o Seth? perguntei-me. Além disso, ambos começámos a experimentar o primeiro sentido interior com base na informação que recebemos nessa noite. Como verás, as experiências resultantes começaram a acrescentar outra dimensão às nossas vidas.

8

Algumas Experiências com os Sentidos Interiores
Uma Sessão Espontânea e Algumas Respostas
Trechos das Sessões 22 e 23

O Rob passou a tarde de sábado seguinte no seu ateliê, como de costume, a pintar e a fazer outros trabalhos de arte. Nevava ligeiramente. Eu estava na frente do apartamento a fazer a limpeza semanal. A mente do Rob estava numa tarefa inocente, agora esquecida; talvez estivesse a aplicar gesso a uma série de painéis a usar em pinturas. Sem transição nem aviso prévio, surgiu-lhe uma visão. Embora não estivesse exteriorizada, era nítida em detalhe e muito vívida. Tal como outras experiências deste género, foi intrusiva, no sentido em que parecia não ter ligação com o que ele fazia ou pensava naquele momento.

Com a visão veio a sua explicação. O Rob "soube" que estava a ver o quarto em que o irmão, o Dick, morrera numa vida passada em Inglaterra. Já nos tinham sido dadas algumas informações sobre essa existência anterior do Dick numa sessão anterior do Seth. A visão foi tão clara que o Rob fez de imediato um esboço rápido. Mais tarde nesse dia, montou-o com passe-partout e pô-lo na estante pouco antes de começarmos a nossa vigésima primeira sessão.

Foi uma sessão fascinante. O Seth disse ao Rob que ele só tinha visto parte do quarto, descreveu o resto e deu mais pormenores sobre a vida inglesa do Dick. A sessão durou até às 23h15, quando o Rob, não o Seth, se cansou e sugeriu que parássemos por aquela noite. O Seth disse: "Hora de dormir não é crime. Agora, não sou poeta, e tu bem o sabes." O Rob riu-se, porque o Seth gosta de me provocar por causa da minha poesia.

A visão do Rob foi espontânea. Quando dactilografou o material do Seth sobre o primeiro sentido interior, porém, tentou uma experiência deliberada simples. É uma que agora uso com os meus alunos principiantes, embora, então, claro, fosse nova para nós. Eis as notas do Rob:

Primeiro olhei para vários objetos na sala de estar, como um vaso, um quadro na parede, uma planta, e por aí fora, e tentei deixar o olho da mente viajar à

volta desses objetos para que eu pudesse visualizar claramente o lado afastado deles.

Depois, ontem à noite, fiquei à janela e olhei para a Walnut Street Bridge. Visualizei-me a atravessá-la a pé e senti o soalho de madeira sob os pés. Senti-me a passar por baixo do sinal luminoso na extremidade oposta da ponte e deixei-me continuar pela rua fora. Por fim, tentei estender-me e envolver a sensação das casas e árvores de cada lado — senti-las como que por toque interior, à medida que passava por cada uma.

Na sessão seguinte, o Seth disse ao Rob que ele estava a ir bem e que devia tentar o exercício muitas vezes. A sessão, a vigésima segunda, foi uma das nossas primeiras sessões espontâneas. (Por vezes, eu sabia que podia ter uma sessão, por exemplo, mas recusava mentalmente. Duas sessões por semana eram mais do que suficientes, pensava — tinha receio de entrar em transe à mínima desculpa.)

Nesse dia, eu tinha recebido uma carta do futuro editor do meu primeiro livro sobre ESP. Enquanto estava sozinha na cozinha, a lavar a loiça, dei por mim a pensar se o Seth "apareceria" para comentar a carta. Então, límpida como cristal, com um humor rico, veio a resposta mental: "São gulosos por castigo?"

Pousei suavemente o prato que estava a lavar. Seria o Seth, ou a Jane-a-fazer-de-Seth? Como podia eu saber? Disse, mentalmente: "Estou a pensar como é que o livro se vai sair."

De novo, as palavras mentais — decerto não minhas — responderam: "Não me posso dar ao luxo de vos fazer quaisquer previsões neste momento, com receio de que as distorçam, e depois pareceria que a culpa era minha."

Ele tinha razão, claro. Nesses tempos, eu tinha-o posto em período de prova — e a mim também. E nunca tentei visualizá-lo. Eu conseguia conciliar uma voz mental como um mecanismo válido e bastante seguro do subconsciente criativo, como eu gostava de lhe chamar — mas uma imagem ao meu lado na cozinha enquanto eu lavava a loiça? Nunca!

Ainda assim, achei melhor dizer ao Rob, por isso voltei ao ateliê. "Hum, o Seth está por perto," disse.
"Sem brincadeira," disse o Rob, como se soubesse.

"Eu sempre apreciei a arte viva da conversa," disse-me a voz mental do Seth.
"Hum, ele diz que sempre apreciou a arte viva da conversa," disse eu.

O pano da loiça ainda estava na minha mão. O Rob olhou para mim e riu-se. "É melhor ires buscar o teu caderno," disse. Sentia uma vitalidade bem-humorada, que não era minha, próxima e presente.

Entrei em transe quase de imediato. "Bem, os chapins devem andar irrequietos esta noite," começou o Seth. "Aliás, raramente vou ao vosso pequeno apartamento a menos que, de uma forma ou de outra, me chamem; e esta noite estiveram a gritar o meu nome dos telhados," disse.

"Seth," perguntou o Rob, "porque este método de comunicação? Porque não, por exemplo, escrita automática por parte da Jane?"

"Este método convém-me temperamentalmente. Parece-me que a escrita automática podia tornar-se uma instituição. É tão unilateral. Gosto das perguntas que conseguem enfiar. Muitas vezes lembram-me outras coisas que gostaria de dizer… Nunca confiei na palavra escrita nem metade do que confio na palavra falada e, no vosso plano, é difícil confiar em qualquer delas; mas, como disse, sempre apreciei a conversa, que é a mais viva das artes."

(A preferência do Seth aqui, aliás, é o oposto do que eu própria sinto sobre o assunto. Ele usa inflexões emocionais ao transmitir o material que acrescentam muito ao sentido das próprias palavras, e pode ter tido isso em mente. As palavras ganham realmente vida quando ele as diz.)

"Seth," disse o Rob, "a Jane teve vários sonhos confusos em que parecia estar a receber ou a dar instruções em leituras de vida."

"Eu não estava a tentar chegar ao Ruburt durante o sono. Nem eu sou tão ousado. O sono de uma mulher é, afinal, uma coisa privada e sagrada." O Seth disse isto com humor seco e acrescentou: "Vê como soa púdica essa última frase sem a inflexão viva que consegui dar à voz do Ruburt? Em todo o

caso, os sentidos interiores estavam escancarados quando ela adormeceu. O material vinha da própria entidade dela."

Durante todo este tempo as cortinas estavam abertas. Ainda não estava completamente escuro. Havia vozes e passos no corredor, contou-me o Rob depois, mas eu não era nada incomodada. De facto, sem o saber, eu andava a passear, a falar como o Seth, com um cigarro apagado na mão. Por fim o Seth disse: "Esta é uma sessãozinha bem agradável. Pelo amor de Deus, Ruburt, arranja um fósforo. A suspensão e o suspense estão a matar-me. Acende ou não acende o cigarro? Faz favor de arranjar um fósforo."

O Rob riu-se e foi buscar um ao ateliê.

A seguir, acendi o cigarro — sem memória de nada disto — e o Seth continuou:

"É verdade que o Joseph recebe muito mais dados através de visões interiores. No passado, mais ou menos traduzia esses dados automaticamente, sem dar por isso, em pinturas, sem memória de visão alguma. Podes aprender a usar também os outros sentidos interiores, Joseph, e eu dir-te-ei mais sobre eles.

"Como o Ruburt lida com palavras, é fácil para mim comunicar deste modo. Ele traduz automaticamente os dados interiores que lhe dou em padrões de camuflagem coerentes, válidos e fiéis. Os dados que eu dou não são, na realidade, som da minha parte. A transferência é automática e instantânea da parte do Ruburt, e é realizada através das engrenagens interiores da mente, dos sentidos interiores e do cérebro.

"Como és mais sensível a dados visuais interiores, Joseph, as imagens que obterias deste modo precisariam de interpretação. Acontece simplesmente que a capacidade do Ruburt segue a via mais fácil para nós. Isto é, ambos trilharam aptidões distintas devido à inclinação das vossas personalidades particulares.

"O problema não é apenas receber dados pelos sentidos interiores de maneira não distorcida e coerente, mas também traduzi-los nos padrões de camuflagem particulares com que estais familiarizados. …"

O Seth prosseguiu, a brincar, dizendo que eu andava a bloquear informação sobre a minha própria família. Depois disse ao Rob:

"Qualquer noite fazemos uma festa. Podes dispensar as notas ou usar um gravador, e passamos um bom bocado informal."
"Mal posso esperar," disse o Rob.

O Seth estava muito jovial; ele e o Rob trocaram piadas.
"Há tanto para dizer," disse o Seth a certa altura. "Podia prosseguir por horas, mas tu provavelmente apanhavas-me. … É divertido provocar-te. Sempre o fiz, e tu retorquias."
"Ambos?" perguntou o Rob, agora a tentar puxá-lo pela língua.
"Não era seguro brincar assim com o Ruburt, nunca. Quando não estavas a ver, era capaz de te dar com uma pedra na cabeça por algo que disseste há dez anos e já tinhas esquecido. Não propriamente uma pedra, mas percebes a ideia. Certas coisas numa personalidade nunca mudam!"

Eu apenas resmunguei quando o Rob me contou estes dados depois da sessão. Ainda assim, a sessão impressionou-me. Por um lado, como foi espontânea e não planeada, eu não estava nada nervosa. Por outro, depois senti-me envolvida por um resíduo do afeto bem-humorado do Seth. Esse sentimento era dirigido a mim assim como ao Rob, o que significava que não vinha de mim. Depois de acabar, parecia seguir-me até à cozinha enquanto eu terminava a loiça.

A nossa sessão regular estava marcada para a noite seguinte e durou, como de costume, das 21h00 até depois das 23h30. Tenho sempre vontade de dar a esta sessão um título: "O Respirador e o Sonhador", porque, em resultado dela, escrevi um poema com esse título — um de três poemas inspirados pela discussão do Seth nessa noite. A sessão teve, no entanto, um efeito bem diferente no Rob, como verás no capítulo seguinte.

(Trechos da Sessão 23, quarta-feira, 5 de fevereiro de 1964, 21h00)
(A primeira parte da sessão tratou de material pessoal de reencarnação.)

Alguma parte do indivíduo tem consciência das porções mais minúsculas da respiração; alguma parte sabe de imediato da mais pequena partícula de

oxigénio e de outros componentes que entram nos pulmões. O cérebro pensante não sabe. O vosso "eu" tão importante não sabe. Na realidade, meus caros amigos, o "eu" tão importante sabe. Vós é que não conheceis o "eu" tão importante, e essa é a vossa dificuldade.

Está na moda, na vossa época, considerar o homem como produto do cérebro e de um bocadinho isolado do subconsciente, com mais uns restos atirados para a mistura por boa medida. Portanto, com uma divisão tão antinatural, parece ao homem que ele não se conhece.

Ele diz: "Eu respiro, mas quem respira, já que conscientemente não posso dizer a mim mesmo para respirar ou para não respirar?" Diz: "Eu sonho. Mas quem sonha? Não posso dizer a mim mesmo para sonhar ou não sonhar." Ele corta-se ao meio e depois admira-se de não ser inteiro. O homem admitiu apenas aquilo que podia ver, cheirar, tocar ou ouvir; e, fazendo isso, só pôde apreciar metade de si mesmo. E quando digo metade, exagero; ele tem consciência apenas de um terço de si.

Se o homem não sabe quem respira dentro dele, e se o homem não sabe quem sonha dentro dele, não é porque haja um eu que atua no universo físico e outro que sonha e respira. É porque ele enterrou a parte de si que respira e sonha. Se estas funções parecem tão automáticas que são desempenhadas por alguém completamente divorciado dele, é porque foi ele que fez o divórcio.

A parte de ti que sonha é o "eu" tanto quanto a parte de ti que opera de qualquer outra maneira. A parte de ti que sonha é a parte de ti que respira. Essa parte de ti é certamente tão legítima e necessária para ti, como unidade inteira, quanto a parte que joga bridge ou Scrabble. Pareceria ridículo supor que um assunto tão vital como respirar fosse deixado a um subordinado, quase completamente divorciado, um parente pobre de uma espécie de personalidade menor.

Assim como a respiração se processa de modo que parece automático para a mente consciente, também a função importante de transformar a vitalidade do universo em unidades de padrão parece processar-se automaticamente. Mas essa transformação não é tão aparente àquela parte de ti que tens gosto

em reconhecer, e por isso parece que essa transformação é levada a cabo por alguém ainda mais distante do que os teus eus que respiram e que sonham.

8
Algumas Experiências com os Sentidos Interiores
Uma Sessão Espontânea e Algumas Respostas
Trechos das Sessões 22 e 23

O Seth continuou a salientar que formamos o mundo das aparências tão sem esforço e inconscientemente como respiramos. Depois disse:
Porque sabes que respiras, sem estares consciente dos mecanismos envolvidos, és forçado a admitir que és tu que fazes a tua própria respiração. Quando atravessas uma divisão, és forçado a admitir que te fizeste atravessá-la, embora conscientemente não tenhas ideia de comandar os músculos a moverem-se, ou de estimular este ou aquele tendão. E, no entanto, apesar de admitires estas coisas, na realidade não acreditas nelas.

Nos teus momentos calmos e desprevenidos, continuas a dizer: "Quem respira? Quem sonha? Quem se move?" Quão mais fácil seria admitir livre e plenamente o simples facto de que não estás conscientemente ciente de partes vitais de ti mesmo e de que és mais do que pensas.

O homem, por exemplo, confia muito mais em si quando diz "Vou ler", e depois lê, do que quando diz "Vou ver", e depois vê. Lembra-se de ter aprendido a ler, mas não se lembra de ter aprendido a ver, e aquilo de que não se lembra conscientemente, teme.

O facto é que, embora ninguém lhe tenha ensinado a ver, ele vê. A parte de si que "lhe ensinou" a ver ainda guia os seus movimentos, ainda move os músculos dos seus olhos, ainda se torna consciente apesar dele quando dorme, ainda respira por ele sem agradecimento ou reconhecimento e ainda prossegue a sua tarefa de transformar energia de uma realidade interior numa exterior. O homem fica preso pelo seu próprio eu artificialmente dividido.
É verdade que, em regra, não estás ciente da tua entidade inteira. Não há, porém, razão para teres de ficar cego ao eu inteiro da tua personalidade presente, que faz parte da entidade, e que pode ser entrevisto em termos do "eu que respira e sonha" de que falei.

É conveniente não estares consciente de cada respiração que dás, mas é pura estupidez ignorar o eu interior que faz a respiração e que conhece os mecanismos envolvidos. Eu disse que a mente faz parte do mundo interior, mas tens acesso à tua própria mente, que ignoras; e esse acesso levar-te-ia inevitavelmente a verdades sobre o mundo exterior.

Trabalhando para dentro, poderias compreender o exterior com mais clareza. Depois, justamente quando o Rob ia perguntar como poderíamos realmente perceber as realidades interiores, o Seth começou a discutir o segundo sentido interior, dando-nos uma ferramenta valiosa para as nossas dissecações subjetivas. Descobrimos mais tarde, claro, que os "sentidos interiores" e o "tempo psicológico" tinham sido discutidos com outros nomes em muitos manuscritos antigos. O Rob estava realmente impaciente por dactilografar a sessão para poder estudar o material e pô-lo em prática.

O Seth começou por dizer que o tempo físico era uma camuflagem.
O tempo psicológico pertence ao eu interior, ou seja, à mente. É, contudo, uma ligação, uma porção dos sentidos interiores a que chamaremos, por conveniência, o segundo sentido interior… É um caminho natural, destinado a dar fácil acesso do interior ao exterior e vice-versa.

O tempo para o teu eu que sonha é muito parecido com o "tempo" para o teu eu interior desperto. O conceito de tempo nos sonhos pode parecer muito diferente da tua conceção de tempo no estado de vigília quando tens os olhos no relógio e te preocupas em chegar a um destino, digamos, às 12h15. Mas não é assim tão diferente do tempo no estado de vigília quando estás sentado a sós com os teus pensamentos. Então, estou certo, verás a semelhança entre esse tipo de tempo psicológico interior a sós, muitas vezes vivido nas horas de vigília, e a sensação de tempo muitas vezes vivida num sonho…

Não o posso repetir vezes suficientes — és muito mais do que a mente consciente, e o eu que não admites é a porção que não só assegura a tua própria sobrevivência física no universo físico que criou, como é também a ligação entre ti e a realidade interior. … Só através do reconhecimento do eu interior é que a raça humana alguma vez usará o seu potencial.

Os sentidos exteriores não ajudarão o homem a alcançar o propósito interior que o impele. A menos que use os sentidos interiores, pode perder tudo o que ganhou…

Quando o Rob dactilografou a sessão e eu a li, andei por aí num deslumbramento. Como muitas outras pessoas, desconfiava bastante do "eu interior", acreditando que ele continha apenas emoções primitivas reprimidas e características desagradáveis enterradas. Mas sem ele, nem sequer poderíamos sair da cama de manhã ou respirar, quanto mais atravessar o chão a andar. Agora isto parece tão óbvio que é quase impossível recordar que revelação me pareceu na altura. No dia seguinte, a sessão inspirou-me a escrever o poema seguinte.

Com quem partilho esta imagem?
Que fantasma assombra esta casa?
Sorrio e estendo a mão para uma chávena de chá
E movimentos para lá da minha vontade começam.
Os meus dedos avançam suaves
E erguem a colher curva.
Com o toque certo
Levantam o pires de porcelana.
Contudo, nada tenho a ver com isto.
Quem move a chávena? Quem move?
E enquanto te falo, os meus pulmões
Sobem e descem por trás dos ossos do peito,
Enchem as suas bocas secretas de tecido
Com o ar que rodopia nesta sala luminosa.
Respiram por mim o próprio fôlego
De que tudo o que sou depende,
E eu não sei como isto se faz.
Quem é este fantasma,
Este outro?
Quem move o pulmão? Quem respira?
Enquanto durmo estendido,
Pálpebras fechadas e pupilas escuras,
Quem desce, olhos bem abertos, as escadas
E passa a porta no ar frio da noite,
E viaja onde nunca estive?
Quem deixa lembranças nítidas na minha cabeça

De pessoas que nunca encontrei?
Quem faz estas viagens enquanto eu
Não ergo um centímetro do leito?
Quem sonha?
O que move, o que respira, o que sonha
Partilha comigo esta terna carne.
É um gémeo tão parecido comigo
Que não reconheço o seu rosto.
Ele segue o seu caminho e eu o meu.
Nunca nos cruzamos de frente, e ainda assim
Estou consciente deste fantasma
Por detrás de cada palavra ou ato meu.
Quem move? Quem respira?
Quem sonha?

Se a vigésima terceira sessão me despertou para escrever o poema, também impressionou o Rob o suficiente para que tentasse uma experiência bastante complicada com os sentidos interiores — sem deixar que a sua mente consciente soubesse ao que ia.

9
Os Sentidos Interiores — A Vez do Rob
Mais sobre o Tempo Psicológico
e Como Usá-lo
Trechos das Sessões 24, 27 e 28
A Sr.ª Cummingham e uma Sessão Perdida

Foi num fim de semana em que tínhamos visitas. Os amigos presentes não faziam ideia de que estávamos metidos em qualquer trabalho psíquico, e o assunto nunca surgiu na conversa. (Ninguém sabia ao certo o que andávamos a fazer, de resto, exceto um amigo íntimo. Nem às nossas famílias tínhamos contado.) A meio dessa noite inocente, o Rob teve de súbito três experiências que foram, na altura, bastante surpreendentes e algo assustadoras. Eis um relato tirado das suas próprias notas:

Na noite de sábado, 8 de fevereiro de 1964, tive três sensações separadas e muito estranhas. Tínhamos visitas. Tinha acabado de beber o meu primeiro copo pequeno de vinho quando uma onda de "sensação" varreu-me dos pés à cabeça. Era um formigueiro amplificado, ou um arrepio, a inundar o corpo todo, subindo pelas pernas até às cavidades abdominal e torácica.

Fiquei com a sensação de que podia ser erguido e levado.
Da primeira vez, a sensação não foi tão forte como nas duas vezes seguintes. Quando me invadiu pela primeira vez, perguntei a mim mesmo se o vinho poderia ser responsável, embora na verdade tivesse bebido pouco. Esperei calmamente e, em um ou dois minutos, a sensação passou. Estava equilibrado no braço do nosso sofá, a falar com as visitas. Tive a sensação estranha de que a sensação estava relacionada tanto com o assunto da conversa como com algum tipo de mensagem ou comunicação que eu sentia dentro de mim.
As duas sensações seguintes vieram mais tarde nessa noite. A segunda abateu-se sobre mim por volta das 23h30, enquanto estávamos sentados à mesa a comer. Esta sensação foi tão forte que poussei a sandes e tirei os óculos, porque literalmente não sabia o que podia acontecer a seguir. A onda de sensação lavou-me muito intensamente dessa vez. Embora todos à minha volta falassem bastante alto, tive a sensação esquisita de vozes dentro de mim, de bocas abertas ou a clamar num ritmo mudo.
Senti também, ou percebi, um grande calha ou conduta ou caminho de algum tipo que descia para dentro de mim vindo de cima, ou pelo menos vindo de fora de mim. Neste ponto, estava definitivamente apreensivo. A sensação no peito era muito forte. Cheguei a pensar que talvez estivesse a ter algum tipo de ataque físico, embora não sentisse dor.
Visto agora, na manhã seguinte, penso que me passou pela cabeça a possibilidade de estar a sentir alguns efeitos psíquicos, mas, na verdade, estava tão surpreendido que não pensei grande coisa.
Mais tarde, depois de as visitas saírem, a sensação voltou ainda uma vez, quando eu estava de pé na cozinha a falar com a Jane. Mesmo então, não fui suficientemente rápido de raciocínio para tirar partido disso, talvez fazendo perguntas a mim mesmo. Estava demasiado envolvido no sentir para ser assim tão objetivo com tão pouca antecedência.
Agora, no dia seguinte, a memória permanece. O que foi isto? Talvez o Seth saiba.
Ao escrever esta declaração, lembro-me de que senti uma versão mais branda da mesma sensação no mês passado, quando trabalhava no meu emprego em part-time no departamento de arte de uma empresa local de cartões de felicitações. Estava sozinho na sala de arte, a almoçar à secretária, quando a sensação me varreu. Não houve aviso nem dor, mas a surpresa fez-me dobrar sobre a secretária. Fiquei assustado, a pensar que poderia ser algum tipo de ataque, mas passou depressa e não voltou.

Não contei isto à Jane na altura, mas numa sessão recente o Seth referiu-o e disse que eu tinha pedido — psiquicamente — ajuda porque as minhas costas andavam então a doer-me bastante. Além disso, quando tive estas experiências ontem à noite, eu não estava no meu melhor. Pergunto-me agora… terei outra vez pedido ajuda? Terá sido isto uma tentativa de resposta?
Na noite seguinte, eu e a Jane comprámos um gravador, na esperança de aliviar a carga de trabalho dele. Não voltámos do centro comercial antes das 20h30 e depois começámos a mexer no gravador. Como era habitual nesses dias, comecei a ficar com os nervos à medida que se aproximavam as 21h00; acabámos por decidir não usar o gravador nessa noite, mas esperar até à sessão seguinte e dar-nos tempo para nos familiarizarmos com o aparelho.
O Seth apareceu imediatamente.

— "Seth," disse o Rob, "porque é que a Jane ainda fica nervosa antes de uma sessão?"
— Ela está sempre ligeiramente cética e duvidosa antes de uma sessão… já que é através dela que eu falo. Os sentidos interiores não estão habituados a operar tão livremente, e isto por vezes perturba o ego sempre presente. Normalmente, nas nossas sessões, um sentido interior está em forte operação. … Muitas vezes, mesmo antes, o Ruburt não tem um pensamento na cabeça… e então começam as minhas "excelentes" dissertações, se me perdoares um toque de egocentrismo. Ele quer saber de onde vêm as palavras e ainda se interroga se eu sou parte do seu subconsciente; e devo admitir que acho tal ideia horrível. Ele quer as respostas dadas de uma forma que a sua mente consciente possa compreender. Esta é a nossa vigésima quarta sessão, e eu ainda estou a tentar dar-vos as respostas.

Esta última foi dita com um humor fingido e rico. O Seth prosseguiu explicando que, à medida que avançássemos, seria dada grande amplitude às sessões. Começou a entrar nos sentidos interiores mais a fundo, e o Rob apurou mesmo o ouvido, na esperança de que o Seth mencionasse as suas três experiências recentes. Teriam sido o resultado das suas tentativas canhestras de usar os sentidos interiores?

— Há um sentido interior, Joseph, que, de forma vaga, corresponde às tuas próprias imagens interiores. Ou seja, usas esse sentido interior bastante

inadvertidamente nas tuas visões, exceto que, por falta de treino consistente, só as vês de modo ténue.

— Os sentidos interiores, contudo, dão impressões muito mais fortes do que as fornecidas pelos exteriores. No futuro, deverás ser capaz de alcançar os contrapartes de visão, som, cheiro e tato, embelezados por contrapartes interiores de amplitude e existência, usando os sentidos interiores. Agora tens dificuldade com a duração das tuas visões interiores porque estás a tentar transpor-las segundo o tempo físico — e isto é ir pela via errada. Como referi antes, tens ao teu dispor, mesmo agora, uma via de acesso, relativamente acessível, ao que se chama tempo psicológico.

— Isto está intimamente relacionado com o segundo sentido interior, e é sobre o tempo psicológico que deves tentar transpor as tuas visões interiores. Podes ver como estamos ambos limitados pelas dificuldades de tentar explicar dados interiores em termos de dados exteriores. Por exemplo, quando te digo que o segundo sentido interior é como o teu sentido de tempo, isto dá-te alguma compreensão do que é o tempo psicológico, mas estás propenso a comparar ambos demasiado de perto.

— Quaisquer comunicações que cheguem pelos sentidos interiores existirão no teu tempo psicológico. O tempo psicológico opera durante o sono e nas horas calmas de consciência. Ora, nos sonhos podes ter a sensação de experimentar muitas horas ou até dias. Esses dias ou horas de experiência psicológica não são registados pelo corpo físico e estão fora da camuflagem do tempo físico. Se, num sonho, experimentas um período de três dias, fisicamente não envelheces esses dias. Percebes?

— "Percebo," disse o Rob.

— O tempo psicológico é de tal modo parte da realidade interior que, embora o eu interior esteja ainda ligado ao corpo, no quadro do sonho estás livre de alguns efeitos físicos muito importantes. Agora, tal como os sonhos parecem envolver-te numa duração independente do tempo do relógio, também podes alcançar a experiência efetiva de duração no que diz respeito às tuas visões interiores.

— Mas no minuto — no minuto físico — em que tentas transpor essas visões para o minuto físico, então perdes-as. Muitas vezes, no chamado "devaneio", perdeste a noção do tempo do relógio, e essa experiência de duração interior entrou em cena.

— "Porque é que inventámos o tempo do relógio, afinal?" perguntou o Rob.

— Foi inventado pelo ego para proteger o ego, devido à conceção errada de uma existência dual; isto é, porque o homem sentiu que um eu consciente, previsível, fazia o pensamento e a manipulação, e um eu imprevisível fazia a respiração e o sonho. Ergueu fronteiras para proteger o eu "previsível" do eu "imprevisível" e acabou por cortar o eu inteiro ao meio.

— Originalmente, o tempo psicológico permitia ao homem viver nos mundos interior e exterior com relativa facilidade… e o homem sentia-se muito mais próximo do seu ambiente.

— Em tempos pré-históricos, a humanidade desenvolveu o ego para a ajudar a lidar com os padrões de camuflagem que ela própria tinha criado. Isto não é contradição, como será explicado mais tarde. Fê-lo tão bem que, mesmo quando tinha as coisas bem controladas, não ficou satisfeita. Desenvolveu-se de modo assimétrico. Os sentidos interiores conduziam-no a uma realidade que não podia manipular tão facilmente quanto a camuflagem física, e ele temeu aquilo que considerou uma perda de domínio.

Fizemos aqui uma pausa. "Se o Seth não mencionar as minhas experiências, vou interromper e perguntar-lhe," disse o Rob. Ele continuava com dores nas costas e, nesse momento, um espasmo apanhou-o, fazendo-o contorcer o rosto. De repente, o Seth disse: — É melhor levantares-te e mexeres-te. É isso que deves fazer nestas pausas frequentes do material. Não há razão para não poderes, por vezes, escrever de pé, se te for mais confortável. Há peças de mobiliário sobre as quais podes apoiar o bloco. Com certeza não deveria ser eu a lembrar-te a praticabilidade dos padrões de camuflagem com os quais já não estou preocupado. Se dependesse deles tanto quanto tu, usá-los-ia melhor. Por favor, põe-te confortável.

O Rob levou o bloco para cima do nosso velho televisor alto e antiquado. Dava uma boa secretária, e ficou de pé a tomar notas para o resto da sessão.

— A hipnose pode ser usada para melhorares a tua condição — disse o Seth. — É, afinal, um método de familiarizar o ego, através de efeitos, com as capacidades do eu inteiro de que faz parte.

— "A Jane hipnotizou-me várias vezes ultimamente, com muito bons resultados, como sabes," disse o Rob.

— Agora, se estiveres pronto, tenho umas palavras a dizer sobre a tua bela, embora algo atabalhoada, experiência com os sentidos interiores na outra noite.

— "Está bem."

— As circunstâncias do teu lado estavam propícias para que algo assim ocorresse. Foi como uma súbita abertura de uma porta. Não sabias como a abrir mais, e, se me permites, não sabias como a fechar. Ainda há pouco tempo não terias admitido conscientemente a experiência, tal como algo semelhante te aconteceu numa data anterior e o esqueceste conscientemente.

— Da primeira vez que isto aconteceu, estavas a pedir ajuda. Como muitos outros, temias o mundo interior tão fortemente, mesmo que estivesses algo familiarizado com ele através da tua arte, que nada exceto o pânico te levaria a tentar aquele botão invisível. Desta vez, houve uma lembrança de pânico, mas foi tudo. Na realidade, abriste a porta por desejo, estimulado pelas nossas sessões e por curiosidade, mas ainda estavas assustado.

— O que experienciaste é algo difícil de explicar até termos uma discussão completa dos sentidos interiores, mas vou dar-te por agora uma explicação simples. Sentiste uma investida — ou devo dizer um assalto? — de dados na sua forma pura, a precipitar-se pelos sentidos interiores como um vento num caleidoscópio porque não sabias como controlá-los ou destrinçá-los.

— Por essa razão, tentaste uma façanha bastante hilariante. Tentaste mudar de canal e captar dados interiores com os sentidos exteriores, e depois projetá-los para dentro. Para principiante, foi uma bela atuação… Foi um defeito no recetor que te causou medo. Sentiste som. Mas, como não ouviste

som com os ouvidos, entraste em pânico e formaste a imagem de bocas que não podiam falar. Isto foi uma projeção da tua incapacidade e não deve ser tomado como qualquer condição de impotência existente no mundo interior, como receio que tenhas interpretado a imagem.

— A tua sensação de uma porta ou funil é, no entanto, bastante legítima, e, se te sentiste "atacado" por causa da enxurrada de dados que parecia desabar sobre ti, isso deveu-se apenas à tua incapacidade de controlar o volume, por assim dizer.

— Desligaste-te automaticamente porque a experiência te assustou, mas todo o caso foi benéfico, pois deu-te alguma experiência em primeira mão com dados sensoriais interiores puros. Foi infeliz ter sido tão descontrolado, mas receio que isto seja de esperar no início. Se possível, tenta relaxar se a experiência voltar a acontecer, e os dados abrandar-se-ão.

— "Há alguma coisa que eu possa fazer para estimular de novo tal fluxo de dados?" perguntou o Rob.

— Nesta fase, farás o que puderes para o encorajar, sem eu te dizer, tal como iniciaste o evento para começar. O teu próprio conhecimento interior inato ajudar-te-á. Sugiro uma breve pausa e, desta vez, meu caro Joseph, copia a tua esposa de passeio e mexe-te.

Quando a sessão recomeçou, o Rob perguntou: — "Podes dizer-nos mais sobre o tempo psicológico?"

— É uma ligação natural com o mundo interior. Assim como podes experienciar dias ou horas dentro do seu quadro no estado de sonho e não envelhecer o correspondente tempo físico, assim, à medida que te desenvolves, poderás descansar e retemperar-te dentro do tempo psicológico mesmo quando estás acordado.

— Isto ajudará o teu estado mental e físico de modo espantoso. Descobrirás uma vitalidade acrescida e uma necessidade diminuída de dormir. Dentro de quaisquer cinco minutos de tempo de relógio, por exemplo, poderás encontrar uma hora de descanso independente do tempo do relógio.

— Podes olhar através do tempo psicológico para o tempo do relógio e até usar então o tempo do relógio em teu maior benefício; mas sem o reconhecimento inicial do tempo psicológico, o tempo do relógio torna-se uma prisão. … Um uso adequado do tempo psicológico não só te conduzirá à realidade interior como te impedirá de seres apressado no mundo físico. Ele fornece quietude e paz. A partir do seu quadro verás que o tempo de relógio é tão onírico quanto um dia pensaste que o tempo interior era. Descobrirás que o "tempo interior" é tanto uma realidade como um dia consideraste o tempo exterior. Por outras palavras, espreitando para dentro e para fora ao mesmo "tempo", verás que todas as divisões são ilusão e que todo o tempo é um só tempo. …

— Como estão ambos cansados, terminarei a sessão. Não digam que não vos dei esta noite uma bela correria, pois quando relerem o material verão que ele tem de ser estudado cuidadosamente. Um ponto, no entanto: o medo consciente é geralmente o principal entrave quanto a dados interiores. Portanto, a consciência de que esses sentidos te pertencem e de que são perfeitamente naturais ajudar-te-á a evitar que a mente consciente feche tais dados.

— Se te lembrares disto, os dados interiores passarão com muito mais facilidade e poderás controlá-los. Eles nunca são, por si, avassaladores. Podes treinar-te no reconhecimento de tais dados, na sua utilização e no seu controlo. Dentro do quadro do tempo psicológico, também podes prolongar tais experiências.

Nessa altura, as sessões iam de dezassete a vinte páginas dactilografadas a duplo espaçamento e duravam de duas horas e meia a três horas. Apenas uma experiência com o gravador nos mostrou que o nosso procedimento habitual era o melhor. O Rob divertiu-se à grande, porém: na vigésima quinta sessão não teve de tirar notas enquanto experimentávamos o gravador. O Seth também falou muito mais depressa. Cumprimentou-nos pelo nosso "vigésimo quinto aniversário" e disse, em tom de brincadeira: — Estarão muito mais velhos quando eu acabar convosco.

A maior parte da sessão foi uma discussão de estados subjetivos comuns, sublinhando o facto de que estes não podiam ser fixados num laboratório

nem entendidos simplesmente pelo método científico corrente. E, no entanto, são elementos vitais nas nossas vidas.

No dia seguinte, porém, o Rob descobriu que estava a "pagar" a liberdade de não tomar notas. A sessão durara três horas. Mas verificou que lhe levava muito mais tempo do que isso transcrever a cassete, porque tinha de parar e arrancar o gravador tantas vezes. Era muito mais fácil e rápido trabalhar a partir das suas próprias notas manuscritas.

Depois, na sexta-feira seguinte, o Rob teve outra experiência com a sua "sensação". A descrição seguinte é tirada das suas notas de 14 de fevereiro de 1964.

— Por volta das 21h15 eu estava na sala a falar com a Jane sobre o seu livro de ESP. Ela tinha andado a entrevistar pessoas no prédio sobre as suas experiências. Levantei-me para olhar pela janela, para tentar de novo a minha experiência mental de atravessar a ponte. Queria sentir-me a fazê-lo como antes.

— Ao olhar para fora, aquela sensação estranha voltou. Começou na perna esquerda e no braço esquerdo e depois alastrou ao peito e à cabeça. A sensação localizou-se então um pouco atrás das orelhas. Era como um formigueiro interno ou um estremecimento — um sentir rico e envolvente. O Seth chamou-lhe "sentir som" numa sessão recente.

— Ao contrário da última vez, não me assustei. Levantei a mão sem falar. A Jane calou-se e esperámos em silêncio para ver o que poderia desenvolver-se. Eu esperava que a sensação se transformasse de algum modo em som ou imagens, mas não aconteceu. Pelo menos senti que não tinha batido com nenhuma "porta interior".

— A sensação passou e retomámos a conversa. Ainda assim, ela perdura. Enquanto escrevo estas notas, sinto-a a roer — um pouco nas costas, nas faces e na boca, no tronco. Talvez volte mais tarde.

Ao longo de todas estas primeiras sessões, o Rob não se sentia bem. Está agora com uma saúde tão boa que é difícil lembrar como se sentia mal. As notas das sessões mostram a sua condição com bastante clareza. Muitas

vezes o Seth dava-nos uma pausa para o Rob descansar. Com frequência, ele tomava notas em pé, em cima do velho televisor, e por vezes sentava-se na nova cadeira de baloiço.

Nesse fim de semana ele não se sentiu bem. Na segunda-feira de manhã tentou auto-hipnose com bons resultados, embora temporários. Sentiu-se melhor durante o resto desse dia e na terça-feira. Na noite de quarta-feira ocorreu um incidente perturbador, lançando a nossa casa e a de um vizinho na confusão, e agravando os sintomas do Rob.

De novo, das notas do Rob, inseridas antes da sessão seguinte com o Seth como contextualização:

A nossa vigésima sexta sessão, marcada para segunda-feira, 17 de fevereiro, não se realizou por duas razões. Esta é a segunda vez que falhamos uma sessão desde que começaram em dezembro. A primeira vez foi durante as férias. Desta vez, a razão foi bem diferente.

Eu não me sentia bem. As minhas costas estavam a dar sinal, o trabalho estava difícil e, à hora do jantar, eu estava esgotado. Não me apetecia realmente tirar quinze a vinte páginas de ditado do Seth; estava preocupado por, talvez, perder algum material.

Além disso, depois do jantar, veio a descobrir-se que a Sr.ª Cunningham, a professora reformada do apartamento da frente, sofrera um ataque de algum tipo e precisava urgentemente de ajuda. Outro vizinho e inquilino, o Don Jacobs, telefonou-nos. A Jane foi ver o que se passava e descobriu que a Sr.ª C tinha caído no chão, sofria lapsos graves de memória e estava em muito mau estado. Evidentemente, sofrera várias quedas mais cedo nesse dia e não tinha comido.

Seguiram-se várias horas muito confusas e, para mim, perturbadoras, durante as quais a Jane e o Don tentaram fazer arranjos com o médico da Sr.ª C, os familiares e um hospital. Os familiares recusaram ajudar, aparentemente por medo da própria Sr.ª C, que sempre fora bastante independente com eles. Entretanto, a Sr.ª C estava histérica, a puxar os cabelos e por aí fora. A família da Sr.ª C (sobrinhas e sobrinhos) acabou por dizer que levariam a doente às urgências do hospital; o médico dela disse à Jane que estaria à espera lá.

Entretanto, os familiares mudaram de ideias; o médico ficou furioso e foi-se embora. A Jane lá conseguiu contactar outro médico, que chegou à meia-noite e autorizou a hospitalização da Sr.ª C.

À medida que a hora habitual da nossa sessão ia passando, a Jane começou a receber "beliscadelas" do Seth. Ao mesmo tempo, eu sentia-me pior. Não tinha ajudado a Jane e sentia-me culpado por isso, e estava zangado com os familiares da Sr.ª C. A certa altura tive um ataque tão forte de cãibras nas costas que não conseguia estar de pé.

Entrando e saindo do apartamento da Sr.ª Cunningham, a Jane ia dizendo-me os fragmentos de pensamento que recebia do Seth. Eu não estava em condições de cooperar, por isso a Jane escreveu as palavras. Vários comentários foram dirigidos a mim e um, em particular, foi bastante esclarecedor. "Queres ajudar mas tens medo de te mexer. Se tivesses ajudado esta noite, não terias sentido necessidade de voltar as emoções contra ti próprio de modo tão autodestrutivo."

A certa altura a Jane disse-me: "Rapaz, foste uma grande ajuda." E mais tarde foi repreendida mentalmente pelo Seth por esse comentário.

Na noite seguinte, o Mark Ragen, um amigo, apareceu. Estávamos algo cansados, mas contentes por vê-lo. Pela primeira vez, senti que o Seth estava "por perto" enquanto estávamos socialmente ocupados. Os meus sentimentos estavam confusos. Pensei, com sarcasmo: "Um convidado de outra camada de realidade é uma coisa, mas queres mesmo que os teus amigos o conheçam?" Por fim, o meu nervosismo era tão evidente que o Rob me perguntou o que se passava. Por um momento limitei-me a ficar sentada.

Apresentaria o Seth ao Mark ou não? Lembro-me de pensar que nenhum livro de etiqueta alguma vez escrito me poderia dar uma resposta.

10

Seth Encontra um Velho Amigo na Nossa Sala de Estar
O Universo do Sonho

Esta seria a primeira vez que o Seth falava realmente com mais alguém. Eu estava meio relutante em fazer uma sessão e meio curiosa para ver como o Seth lidaria com outras pessoas. Estava também bastante nervosa. A sessão foi, de facto, um avanço em muitos aspetos, como estes excertos mostrarão. Incluo também algumas das notas preliminares do Rob.

(Trechos da Sessão 26, 18 de fevereiro de 1964, 22h00) (Enquanto falávamos com o Mark, a Jane acabou por me dizer que o Seth queria fazer uma sessão, já que tínhamos falhado a de ontem. O Seth também queria que o Mark ficasse. Mas, esta noite, como já estava a ficar tarde e eu tinha dúvidas sobre conseguir acompanhar o ditado, achei melhor deixarmos passar a oportunidade. Também pensei que a Jane estaria demasiado cansada, depois do tempo extenuante que tivera ontem. O Mark ofereceu-se para sair depois de eu explicar o melhor que pude o que se passava, mas eu disse que preferíamos esperar pela próxima noite de sessão agendada.)

(Esta afirmação, disse-me a Jane, deixou o Seth zangado. Ela insistiu para que eu fosse buscar caneta e papel e, assim, a sessão começou. No fim, encontra-se uma cópia da declaração do Mark.)

— Sois excelentes professores, devo admitir. No entanto, Joseph, embora admita que cheguei sem convite e embora compreenda a razão da ausência de ontem, partia do princípio de que teríamos a nossa sessão em falta esta noite. Acho muito descortês da tua parte restringir-me desta maneira.

— As nossas sessões são importantes e não devem ser adiadas ao sabor do humor do momento. Como o Ruburt te disse, eu estive aqui à hora habitual ontem e a par do que acontecia, e perfeitamente disposto a deixar passar a sessão, compreendendo as circunstâncias.

— Esta noite foi diferente. Foste cortês com o teu convidado, e eu reconheço a sua presença. Não foste, porém, tão cortês comigo. O Ruburt tinha dúvidas sobre uma sessão com visitas presentes, mas estava disposto a ir por aí.

Sabes que não tenho objeções à presença do teu amigo. Aliás, dou as boas-vindas a uma testemunha, e é altura de teres uma, para tua edificação, não para a minha, e há de fazer bem ao nosso pombo nervoso, o Ruburt.

O Mark ficou sentado, bastante atónito. Eu estava, claro, em transe, mas, conhecendo-o, posso imaginar como deve ter ficado a olhar para mim enquanto eu caminhava para cá e para lá a falar naquela voz profunda do Seth e a falar com o Rob daquela maneira. Quando o Rob explicou resumidamente sobre o Seth antes da sessão, pediu ao Mark perguntas que ele quisesse ver respondidas. O Mark disse que estava interessado na ligação entre consciência e evolução. Agora, quase de imediato, o Seth disse:

— Quero responder à pergunta do teu amigo. … Quando a fez, referia-se ao ponto em que a autoconsciência entrou na chamada forma inerte. Sabes, agora, que toda a forma tem consciência, e, portanto, não houve um ponto em que a autoconsciência entrou com som de trombetas, por assim dizer.

— A consciência era inerente à primeira materialização no vosso plano. A autoconsciência entrou pouco depois, mas não aquilo a que tendes prazer em chamar autoconsciência humana. Não gosto de ferir os vossos egos desta maneira, e posso ouvir-vos gritar "jogo sujo", mas não há diferenciação real entre os vários tipos de consciência.

— Ou estás consciente de ti ou não estás. Uma árvore está consciente de si como árvore. Não se considera uma rocha. Um cão sabe que não é um gato. O que tento salientar aqui é esta suprema presunção egotista de que a autoconsciência deve, por necessidade, envolver a humanidade per se. Não envolve.

— A chamada consciência humana não apareceu de repente. O nosso pobre e maltratado amigo, o macaco, não bateu subitamente no peito peludo em exultação e gritou: "Sou um homem." Os inícios da consciência humana, por outro lado, começaram assim que agrupamentos multicelulares começaram a formar-se em padrões de campo de certa complexidade.

— Embora não tenha havido um ponto específico quanto à consciência humana, houve um ponto (nos vossos termos) em que ela não parecia existir.

A consciência de ser humano estava plenamente desenvolvida no homem das cavernas, claro, mas a conceção humana estava viva no peixe.

— Falámos de genes mentais. Estes são, mais ou menos, planos psíquicos para a matéria física, e nesses genes mentais existia o padrão para o vosso tipo humano de autoconsciência. Não apareceu em forma construída durante um longo período. …

— A autoconsciência humana existiu em tempo psicológico, e em "tempo" interior, muito antes de vós, como espécie, a construirdes. Para bem do teu amigo, direi isto o mais simplesmente possível: a consciência humana era inerente e latente desde o início do vosso universo físico. Sugiro uma breve pausa, e não te desfaças em pedaços. Dou-te esta ligeira prova do meu humor, Joseph, apenas para te mostrar que, afinal, não sou de guardar rancores.

Foi dado mais material do que o excerto agora incluído. Na realidade, o Seth falou sem parar durante uma hora antes da nossa primeira pausa. Quando saí do transe, o Mark fitava-me atentamente.

— "O Seth respondeu a cada pergunta que eu tinha no minuto em que me surgia," disse. "O Rob deu-me uma folha de papel. Tencionava escrever as perguntas à medida que me ocorressem, mas nunca tive oportunidade. Ele respondeu-lhes por ordem." Abanou a cabeça. "O Seth respondeu. Ou tu respondeste. Alguém respondeu. Nunca ouvi nem vi nada assim!"

— "O material estava todo em assuntos relacionados," disse o Rob. "Poderá isso explicá-lo?"

— "Seria a explicação mais simples, e eu ficaria muito menos confuso se pudesse pensar que foi isso," disse o Mark. "Mas as respostas foram demasiado específicas, demasiado pontuais, demasiado diretas. Digo-te: vou redigir uma declaração nesse sentido."

Estaria o Mark certo? — perguntei-me. "Estou perfeitamente disposta a admitir que a telepatia possa existir," disse. "Mas se eu tiver alguma parte nisso, gostaria de saber o que está a acontecer e como o Seth o fez — ou como eu o fiz."

— “Como devo chamar, hum, ao Seth, na minha declaração?” perguntou o Mark, e o Seth interrompeu:

— Podes chamar-me Seth, Mark. Embora, caso te interesse, o teu nome de entidade seja Phillip. E, por seres uma testemunha tão boa, devo admitir que te conheci no passado. Considero-te um velho amigo e vamos, em certa medida, renovar um velho conhecimento.

— Deleito-me em espantar as personalidades presentes de velhos conhecidos, deixando-as saber que já nos conhecemos antes. É um defeito meu, mas diverte-me. … São muitas as vezes em que os nossos caminhos se cruzaram, e é por isso que eu te quis aqui e porque “foste dar” à galeria de arte onde o Ruburt trabalha. Não que o livre-arbítrio não esteja envolvido, porque está. Apenas que os velhos amigos têm maneira de se encontrar. E não estava a brincar quando falei antes da tua predisposição para a gota; pois também foste, à tua maneira, lascivo.

O Rob riu-se. “Como eu, na vida na Dinamarca de que me falaste?”

— “De facto, como tu, meu caro Joseph,” disse o Seth. “No teu caso, como te disse, compensas agora em excesso antigas carnalidades com uma atitude autopenitente bem desnecessária. O Phillip, por sua vez, não está a fazer tais compensações, salvo um caso em que escolheu uma esposa bonita e, portanto, se permitiu tratá-la com gentileza.”

Agora foi a vez do Mark se rir. Eu e o Rob nunca tínhamos conhecido a esposa dele. Nem ele era um amigo íntimo, apenas um bom conhecido que vivia fora da cidade e visitava Elmira apenas quando o trabalho o exigia, cerca de uma vez a cada seis semanas.

— “Ele estava noutra posição quando era mulher,” disse o Seth com humor evidente. “E, se me é permitido revelar alguns segredos, foi espancado por um marido teimoso que tinha um focinho a condizer!”

— “Quando foi isso?” perguntou o Rob. Estava a tentar puxar o Seth pela língua outra vez. O Mark limitou-se a olhar de um para o outro.

— "Bélgica, em 1632, e o nosso Phillip, num caso algo sensacional para a época, chegou a levar esse marido a julgamento na aldeia — um acontecimento particularmente invulgar nesse tempo. O nome dela era Yolanda Schrav. …"

— "Espera. Vamos apanhar a ortografia disso," disse o Rob, e o Seth soletrou, amavelmente:

— "Schravansdatter. Ele tinha trinta e três anos na altura e fora apanhado num ato de, digamos, indiscrição, pelo qual foi severa e injustamente espancado. Injustificadamente porque o marido teimoso era, perdoa o trocadilho, um chato. … Devo admitir que isto nos leva bem para longe da nossa discussão sobre evolução."

— "É importante que liguem este material aos dados anteriores sobre os sentidos interiores. Eles são sempre preponderantes no desenvolvimento evolutivo, sendo o impulso por detrás das formações físicas. … Os próprios sentidos interiores, através do uso de enzimas mentais, imprimem os dados contidos nos genes mentais sobre o material de camuflagem física."

Fico impaciente, embora não devesse, com esta insistência implícita contínua de que a evolução envolve meramente a espécie humana — ou, melhor, de que toda a evolução deve ser considerada como uma árvore gigantesca com a humanidade como a flor suprema. A chamada flor suprema da humanidade parece ser o ego, que pode ser, por vezes, uma flor venenosa, de facto. Não há nada de errado com o ego. O ponto, porém, mantém-se: o homem ficou tão fascinado com ele que ignorou as partes de si mesmo que tornam o ego possível, e ignora aquelas porções de si que dão ao ego os próprios poderes de que ele tanto se orgulha conscientemente. …

A sessão continuou. Eu já há muito me tinha esquecido de que tínhamos uma visita. O meu nervosismo anterior era como um sonho. Não tinha consciência de nada exceto de uma grande energia de suporte e, algures muito longe, da sala em que o meu corpo caminhava. O Mark ficou ali fascinado, contou-me depois o Rob, o sorriso de vendedor substituído por perplexidade e determinação. Viria a assistir a muitas outras sessões. Quer ele e o Seth fossem amigos numa vida passada ou não, tornaram-se bons amigos nesta. Material evidencial excelente viria a ser obtido através de sessões com o

Mark vários anos mais tarde. Ele havia de recordar o aviso do Seth para reduzir a bebida por causa da predisposição para a gota; veio a sofrer de artrite gotosa.

Mas naquela noite, o Mark insistiu que o Seth lhe lera a mente e escutou, encantado, enquanto o Seth lhe falava dos sentidos interiores. Nenhum de nós suspeitava que o Seth daria ao Mark informações pormenorizadas sobre a organização interna para a qual ele trabalhava, ou que o ajudaria a compreender problemas pessoais, ou que se deliciaria em lhe contar o que se passara em conferências de vendas a que o Mark já tinha assistido — ou que, com uma grande dose de humor, lhe diria o montante exato de um novo aumento que ele acabara de receber. Tudo isso ficava para o futuro.

Nessa noite, o Seth enfatizou apenas a importância da realidade interior e a validade dos sentidos interiores que tornam o conhecimento não físico disponível sempre que estejamos prontos para o admitir. Uma vez, o Seth sorriu amplamente e disse: Não há nada como uma testemunha para convencer o nosso querido Ruburt de que eu sou eu, e não ela, [querendo dizer a Jane] ou como uma boa noite de telepatia, como no caso desta noite.

Porque é então que vós [a humanidade em geral] insistis que uma experiência interior como a telepatia ou a premonição não existe porque não a podeis segurar com ambas as mãos? E, no entanto, em muitos casos, tais ocorrências podem ser corroboradas por outros de uma maneira em que muitas experiências psicológicas não podem ser.

Não há maneira de medir a experiência interior, ou, antes, a experiência psicológica de alguém que perdeu um amigo pela morte, mas não negais que tal experiência acontece. Ainda assim, se duas pessoas veem a mesma "aparição", então instantaneamente é exigido o dobro da prova.

Era meia-noite quando a sessão terminou. Depois de acabar, e de o nosso amigo vendedor ter partido para o motel numa cidade próxima, o Seth voltou com algumas observações pessoais para o Rob. Já tínhamos ido para o quarto quando senti vontade de ir até à sala da frente, à minha secretária. Ali de pé, em silêncio, senti o Seth por perto. A minha mente era um turbilhão. Eu sabia que sentia que o Seth estava próximo, mas, intelectualmente, estava cheia de perguntas. O Seth teria realmente lido a mente do Mark, ou o Mark

apenas quisera que isso acontecesse e convencer-se-ia de que acontecera? Eu sentia o Seth, ou estaria a entregar-me a fantasias de natureza altamente perigosa?

O Rob, a perguntar-se para onde eu tinha ido, apareceu de repente ao meu lado. Já em transe, fiz sinal para o papel e o Seth começou a falar: Meu caro Joseph, apenas uma palavra. Não queria deixar-te com a impressão de que estava verdadeiramente desagradado ou de que te julgo injustamente. Não quero ferir os sentimentos do Ruburt, e evitei fazer esta afirmação até agora, mas estive emocionalmente mais envolvido contigo em existências passadas [do que com o Ruburt]. Conheço tão bem as tuas capacidades que, quando pareço severo, é apenas porque desejo tanto a tua felicidade e sucesso.

Suponho que julgamos mais severamente aqueles que mais amamos, mas eu deveria saber melhor, e por uma vez tens o meu pedido de desculpas. Penso muito em ti. Não tencionava pressionar-te demasiado, e certamente não pretendo fazer-te sentir inadequado de forma alguma.

O sentimento emocional desta breve declaração estava vivo na sala quando saí do transe. Ficámos simplesmente ali, a olhar um para o outro. Depois, como que para quebrar o clima, ouvi mentalmente o Seth fazer uma piada no sentido de que o Joseph não devia ficar todo vaidoso só porque o Seth tinha pedido desculpa. Então todas as sensações de Seth desapareceram, e fomos para a cama.

Pensei bastante nos dias seguintes. Enquanto trabalhava na galeria ou no meu livro ou fazia as tarefas da casa, a última sessão vinha-me sempre à mente. Se o Seth lera a mente do Mark, isto era uma progressão excelente. Se não, então o Mark tinha-se enganado a si mesmo, e o Seth tinha acompanhado e tirado partido do engano. E, se o Seth fosse uma personificação do meu subconsciente, então isto seria um excelente exemplo de fraude subconsciente.

"Estás só a deitar-te abaixo quando pensas assim," disse o Rob, quando lho contei.

"Para ti é fácil falar," retorqui. "Não me incomoda particularmente um subconsciente traquinas, mas um enganador já é outra coisa."

“Achas que o Seth é enganador?” perguntou o Rob. “Se achas, devias largar isto tudo.”

“Não. Mas, embora eu ache a telepatia possível… não consigo acreditar bem que, em estado de transe, através de mim, outra personalidade tenha lido a mente de outra pessoa — é isso!” disse. “Pus o dedo na ferida. Além disso, não gostei que o Seth te chamasse a atenção na frente do Mark. E isso levou-me a questionar se eu não estaria afinal muito mais perturbada do que penso por tu não teres ajudado com a Sr.ª Cunningham na outra noite. Que coisa bonita e manhosa para fazer! Pôr uma personalidade secundária a dar-te um sermão por isso — e diante de visitas — estando eu supostamente limpa, sem assumir responsabilidade nenhuma.”

“Mas então esconderias tudo de ti própria,” objetou o Rob. “Nunca suspeitarias.”

“Sim. Sim,” disse eu, quase em lágrimas. “Mas talvez eu seja só esperta demais para o meu próprio bem.”

“Porque não aceitas simplesmente a palavra do Mark?” disse o Rob.

Olhei para cima. “Não sei. Mas, se for verdade, então estamos realmente metidos em algo com potencial fantástico… altamente único, de certo modo… e isso soa demasiado egotista. …”

Neste período em particular, tínhamos apenas o Seth e o Material de Seth — vinte e seis sessões — e, até então, nenhum material evidencial; não havia nada em que nos basearmos exceto a nossa experiência e fé em nós próprios. Sempre confiara em mim como escritora. Como psíquica, senti-me durante algum tempo em terreno muito inseguro. No entanto, o Rob conseguia sempre ajudar-me a ver as coisas em perspetiva e, desta vez, voltou a ajudar-me a manter a fé em mim e nas minhas capacidades.

Nos dias seguintes recuperei o meu estado de espírito positivo. Por várias vezes, enquanto limpava a casa, surgiram-me lampejos de conceitos — padrões de pensamento súbitos e intrusivos acompanhados por uma sensação de iluminação intelectual e emocional. Senti, nessas ocasiões, como

se novas informações estivessem a ser "metidas na minha cabeça", ou melhor, em todo o meu ser. E eu sabia que, mentalmente, retinha apenas uma parte disso. Estas experiências levaram-me a aceitar o episódio de telepatia da última sessão, embora eu ainda não tivesse a certeza do agente envolvido.

O Rob achava que a minha atitude era rígida, e era, claro. No entanto, fiz algum progresso. Na vigésima sétima sessão, a 19 de fevereiro de 1964, o Seth disse-nos que podíamos dispensar completamente a tábua Ouija. Até então usámo-la para abrir as sessões. Ele disse:

Há muitas coisas que vos quero dizer esta noite. Para começar, podeis prescindir da tábua. Foi importante no início, mas depois disso passou a perturbar o Ruburt. Estava no caminho, e ele ficava à espera do momento mais favorável para a pôr de lado e começar a falar por mim, de modo que ficava ansioso. Não a larguem, porém. Isto é, não a devolvam. Tem valor sentimental.

O Rob sorriu, divertido com o conselho algo cavalheiresco do Seth para ficarmos com a tábua. Pertencia ao nosso senhorio.

Quando o vosso treino estiver muito mais avançado, poderemos talvez tomar certos atalhos, continuou o Seth. É difícil para mim ter de desenrolar este material em palavras e para vós registá-lo. Vede, é possível, em teoria, experimentardes diretamente uma essência-conceito do material em qualquer sessão dada. Isto envolveria a utilização da maioria, senão de todos, os sentidos interiores, a operar como um campo de cognição uno. Ainda não conseguis semelhante realização.

E quanto aos progressos de agora — estes têm a ver com os "lampejos" que o Ruburt recebeu entre sessões. Ele alcançou um estado em que pode receber mais facilmente dados interiores da minha parte. Mas, além disso, está agora capaz, em pequena medida, de me contactar. Ou seja, eu contactei-vos no passado, e agora ele está a ganhar a capacidade de me contactar.

"Isso aplica-se a ambos, ou só à Jane?" perguntou o Rob.

Essa capacidade também está a crescer da tua parte, Joseph, e, contigo, envolverá dados visionários, como lhes chamas. E mais uma palavra sobre o nosso material; a mente do Ruburt é excelente e muito apta a servir os nossos fins neste momento. Há aqui um acordo recíproco, um dar e receber, bem diferente da ideia do teu amigo de invasão psicológica.

"A ideia do Mark?" perguntou o Rob.

De facto. Uma razão para o sucesso das nossas comunicações são as capacidades peculiares em ambos e a interação entre elas — e o uso que me permitis fazer delas. O intelecto do Ruburt tinha de ser de alta qualidade. A sua mente subconsciente e consciente tinha de estar familiarizada, desde o começo, com certas ideias, para que a complexidade deste material pudesse passar.

No início, particularmente, há sempre uma distorção de tal material por quem o recebe. Assim, uma pessoa cujos preconceitos pessoais são mínimos é excelente. Os preconceitos do Ruburt calham a alinhar com linhas que não contradizem o que eu sei ser verdade — tanto melhor — e há menos resistência.

Tem de haver, no entanto, alguma distorção. Se a nossa comunicação envolvesse invasão, então não haveria distorção porque a pessoa assim "invadida" seria obliterada — e isto não é possível.

Quando estiveres cansado, Joseph, faremos uma pausa, ou podes andar pela sala. Estás confortável?

"Sim," disse o Rob.

Agora, pessoas que acreditam fortemente nas vossas religiões organizadas estão habituadas a pensar em termos de um mundo interior. Por essa razão, muitas delas têm sido recetoras de dados interiores de outros como eu. Estão muitas vezes dotadas de uma prontidão para ouvir, por um lado… há, porém, desvantagens que não gosto de encontrar.

Material como este é peneirado através de muitas camadas de conceções subconscientes e é subsequente-mente colorido até certo ponto. Pessoas

que acreditam fortemente nas vossas religiões organizadas frequentemente colorem o material de formas altamente desvantajosas. A mente do Ruburt é muito parecida com a minha, embora, se me perdoam, de forma muito limitada. Portanto, as distorções são muito menos nocivas, mais facilmente descobertas e corrigidas. Sugiro que façais uma pausa.

A "Construção de Ideias" do Ruburt deixou-me saber que poderíamos trabalhar juntos. Nenhum de vós é um canal vazio a ser preenchido, à toa, pelas minhas comunicações.

(Notas do Rob: Tive de pedir à Jane que repetisse as últimas palavras do parágrafo acima. Assim que o fiz, aconteceu algo surpreendente. Jane-Seth começou a falar com uma voz muito alta e excecionalmente vibrante, como se uma carga extra de energia tivesse sido de repente disponibilizada. Esta voz forte manteve-se, embora tenha baixado um pouco de volume à medida que a sessão continuou.) Nas minhas operações no vosso plano, tenho de usar os materiais à mão, mas, apesar de quaisquer ideias em contrário, isto envolve um dar e receber… A "Construção de Ideias" do Ruburt foi bastante espantosa nas circunstâncias. Os sentidos interiores forneceram-lhe muito, mas o próprio manuscrito [como ficou escrito] representou também uma realização da mente consciente. Fui atraído por isto para perceber que estavam prontos para mim.

A sessão prosseguiu enquanto o Seth dava ao Rob excelentes perceções psicológicas sobre o seu próprio comportamento, ligando isto a experiências precoces desta vida e a relações com a sua família atual em existências passadas. A voz forte continuou e, uma vez, durante uma pausa, o Rob perguntou-me como me sentia. "Como uma vela enfunada, cheia de energia, a ser levada, a toda a força," disse eu.

Depois, perto do fim da sessão, o Seth fez uma sugestão sobre o nosso espaço de habitação. A nossa sala de estar é muito grande — abre para o corredor do prédio e estende-se até três grandes janelas de sacada na outra extremidade. Eu trabalhava sempre à minha mesa em frente das janelas. O Seth sugeriu que protegêssemos a porta para o corredor com um biombo.

Tu estás tão conscientemente ciente das tuas próprias necessidades de privacidade, Joseph, que as necessidades fortes mas sobretudo inconscientes

do Ruburt nestas áreas às vezes ficam por satisfazer, já que ele não está consciente delas. … Ambos são muito parecidos por baixo das diferenças óbvias, mas as necessidades em grande parte não reconhecidas do Ruburt nestas linhas são importantes. … Ele retém e acumula a sua energia psíquica e, sem o saber, não gosta que ela "sangre" para fora. A ilusão de uma entrada — um corredor interior — serviria esses fins. Isto é apenas uma sugestão.

Depois, divisão a divisão, o Seth comentou os nossos arranjos físicos. Sugeriu, por exemplo, que a cama fosse colocada com a cabeceira a norte, e fez outros comentários. Disse que muitas das minhas necessidades se baseavam realmente em medos que teriam de ser enfrentados com o tempo, e discutiu vários deles na sessão. Depois disse: Arranjos que consigas idealizar e que satisfaçam algumas dessas necessidades valem a pena. Se o Ruburt pudesse, algo vos protegeria a ambos da porta também quando estão a comer. Ele não gosta de comer à vista de outros.

(Como quando alguém vem à porta à hora da refeição.) Qualquer local de trabalho num canto agrada-lhe porque permite a recolha de energia psíquica e serve como proteção.

[O Ruburt] é imprevisível no sentido em que é temperamentalmente bem-disposto, mas nunca sabes quando as pedras vão voar, e ele também não. A isto acrescentam-se os seus fortes sentimentos domésticos agora, como mulher — e isto, meu caro Joseph, explica a incrível quantidade de mudanças de mobiliário em que tens estado envolvido. O teu próprio quarto de trabalho não deve ser perturbado — isto é, deves continuar a tê-lo. Isto é muito importante para ti. O Ruburt beneficiará do mesmo tipo de disposição sempre que for possível, mas dar-se-á bem na sala grande com as sugestões apresentadas.

Mais tarde, a encerrar a sessão, acrescentou dois pós-escritos. A certa altura disse: Uma barricada em frente da porta não é necessária. Depois, enquanto nos sentávamos a discutir as sugestões, disse: Não quero as energias do Ruburt absorvidas a tentar combater estas necessidades. Precisamos de todas as vossas energias para o nosso trabalho — e para o vosso. Mais tarde aprendereis a usar bem essas energias e a extrair energia da vitalidade básica do universo.

"Ó," disse eu, "um fantasma a dizer-me como arrumar os móveis. Estou passada da cabeça!"

"Pensei que não achavas que ele fosse um fantasma?" disse o Rob, a sorrir.

"Sabias que eu ia reagir assim!" disse eu. "Achas isto engraçado!"

"Bem, tem aspetos humorísticos," disse o Rob. "Mal consegui manter a cara séria, a ouvir o Seth fazer as sugestões e sabendo de antemão o que tu ias dizer. Ele também sabia — foi engraçado."

Mas passámos o fim de semana a rearrumar móveis. O Rob empilhou algumas estantes, comprou varões verticais para o topo e dispôs todo o conjunto em frente da porta, de modo a termos uma entrada interior. Usámos as estantes para os livros sobre fenómenos psíquicos que começávamos a colecionar e iniciámos algumas trepadeiras de filodendro entre os varões.

No minuto em que a estante ficou no sítio, senti-me mais à vontade. Já mudámos a sua localização várias vezes, mas nunca a tirámos. Hoje as vinhas chegam ao teto. Agora sei que, não fosse por este divisor, já nos teríamos mudado há muito. Mesmo assim, com a atitude que eu tinha na altura, ainda bem que não sabia da carta que havia de chegar no dia seguinte.

Cerca de três semanas antes, o Rob escrevera a um psicólogo interessado em reencarnação. Encluiu cópias de algumas sessões, incidindo sobretudo em material reencarnacional. Dois dias após a vigésima sétima sessão, recebemos uma carta dele. Disse-nos que a própria fluidez do material sugeria que podia vir do meu subconsciente, embora fosse impossível dizê-lo. (Referiu o caso Patience Worth, com o qual estávamos agora familiarizados, como uma exceção notável.) Mas também advertiu que, em certas circunstâncias, o amadorismo mediúnico podia conduzir a problemas mentais.

A carta perturbou-me bastante, mas objetivou também algumas das minhas próprias dúvidas. Estavam no ar, onde eu, pelo menos, podia lidar com elas. Pelo que nos era dado ver, apesar de toda a minha azáfama interior, não

havia mudanças alarmantes na minha personalidade. Eu fazia o dobro do trabalho criativo que fazia antes. Estava satisfeita com a qualidade do Material de Seth; era muito superior a qualquer coisa que eu pudesse fazer sozinha. Se nada mais, achei que as sessões apresentavam uma maneira de tornar conhecimento profundamente inconsciente disponível de forma consistente.

Estava decidida a avançar. Havia demasiado que aprender para eu parar. Além disso, sentia que isto era "a minha cena"; algo que chegara sem aviso, de repente, à minha vida; algo que eu não podia ignorar; que tinha de levar até ao fim ou arrepender-me da falta de coragem pelo resto da vida.

O Rob via, muito mais claramente do que eu, a ligação entre a experiência psíquica e a minha poesia e experiências subjetivas anteriores.

Mas a carta tornou-me cautelosa também. Sem me dar conta, coloquei um lado de mim — o intelectual — como cão de guarda contra as partes intuitivas do eu. A tendência sempre estivera presente, mas agora eu decidira seguir em frente — muitas vezes a verificar cada passo duas vezes. Mais tarde, teria de aprender a relaxar comigo própria de novo.

Entretanto, realizámos a nossa vigésima oitava sessão. Nela, o Seth assegurou-nos que as sessões eram construtivas e fez muitos comentários citados em The Seth Material sobre a natureza do subconsciente, repetindo que era uma personalidade independente.

Não há perigo de uma dissociação agarrar o Ruburt como algum monstro negro, vago e peludo, levando-o para os submundos da histeria, esquizofrenia ou insanidade. Tenho aconselhado consistentemente contatos com o mundo em geral e aconselhado ambos a usarem as vossas capacidades para enfrentar desafios exteriores. O recolhimento na dissociação como esconderijo do mundo poderia, claro, ter consequências funestas. Certas personalidades puderam e caíram aqui, mas convosco não é o caso. …

Além disso, o Ruburt já experimentou e usou a dissociação no seu trabalho, ainda que em menor grau, antes das nossas comunicações, e sabe como lidar com ela… A nossa relação permitir-vos-á lidar de modo mais adequado com o mundo exterior. … O desenvolvimento dos sentidos interiores não vai

obliterar a realidade física, mas permitir-vos-á vê-la mais claramente pelo que é e, portanto, sereis capazes de manipular melhor os padrões de camuflagem. …

"Confio nele," disse o Rob, simplesmente. "O entendimento psicológico que ele me deu, só por si, é fantástico."

"Pois bem, então, sempre em frente," disse eu, porque, apesar de tudo, me parecia tolice olhar um cavalo oferecido aos dentes. Sentia também que em cada um de nós há uma ligação profunda com elementos "mágicos" da nossa natureza — mágicos no sentido em que surgem como inspiração poética, enchendo o mundo quotidiano de um significado vivo e pessoal. Recusar tais "dons" dos "deuses" poderia ser bem mais perigoso do que aceitá-los. Estes pensamentos estavam muito abaixo dos meus pensamentos conscientes, porém. Só agora, ao escrever este livro, me lembrei de os ter acalentado.

Ainda assim, eu não sabia o que fazer do material que o Seth nos deu nessa noite sobre sonhos e personalidade. Seria simbolicamente verdadeiro ou praticamente verdadeiro ou ambos? Quando foi dactilografado, lemo-lo ambos várias vezes. Havíamos de descobrir que o universo onírico era muito mais válido do que alguma vez supusemos, mas o que o Seth disse então soava a nada que tivéssemos alguma vez lido ou ouvido antes.

Foi a Sessão 28, 24 de fevereiro de 1964, e a nossa segunda sessão sem a tábua. O Seth tinha razão; eu ficara ansiosa a imaginar quando, numa sessão, deveria dispensá-la e deixá-lo falar, e, no entanto, ela representava algo sólido e real que ajudava a que a transição acontecesse. Agora eu limitava-me a sentar-me até que de repente caía em transe e o Seth começava a falar.

Num sonho, eu disse, podes experienciar muitos dias enquanto não passa qualquer quantidade correspondente de tempo físico. Parece como se viajasses muito longe no pestanejar de um olho. Ora, o tempo condensado é o tempo sentido pela entidade, enquanto qualquer uma das suas personalidades vive num plano de materialização física. Indo mais longe, muitos disseram que a vida era um sonho. Foram fiéis aos fatos num sentido, mas bem longe do ponto principal no que toca ao essencial.

A vida de qualquer indivíduo pode ser legitimamente comparada ao sonho de uma entidade. Enquanto o indivíduo sofre e goza o seu número de anos, esses anos são apenas um relâmpago para a entidade. A entidade preocupa-se com eles do mesmo modo que tu te preocupas com os teus sonhos. Tal como dás propósito interior e organização aos teus sonhos e deles obténs perceção e satisfação, embora envolvam apenas uma porção da tua vida, assim a entidade, até certo ponto, orienta e dá propósito e organização às suas personalidades. Assim obtém a entidade perceções e satisfações a partir das suas personalidades existentes, embora nenhuma delas ocupe toda a sua atenção.

E, tal como os teus sonhos se originam em ti, de ti se erguem, alcançam uma aparente independência e têm o seu fim em ti, assim as personalidades da entidade erguem-se dela, alcançam vários graus de independência e regressam a ela sem nunca a deixarem por um instante.

Estás familiarizado, pelas tuas leituras, com as chamadas personalidades secundárias. Ora, esta ideia aproxima-se da relação entre a entidade e as suas personalidades. Elas são independentes em vários graus e operam em vários planos de existência com fins de realização e desenvolvimento globais.

Em menor grau, funcionas nestas linhas, em papéis variados, quando existes simultaneamente como membro de uma família, de uma comunidade e de uma nação e como artista ou escritor. Assim como tentas usar as tuas capacidades, assim a entidade usa as suas capacidades, e organiza as suas várias personalidades e, até certo ponto, dirige as suas atividades, permitindo-lhes, ainda assim, aquilo a que poderias chamar livre-arbítrio. …

Os teus próprios sonhos são fragmentos, assim como tu és fragmento da tua entidade. Uma unidade e organização não reconhecidas jazem em todos os teus sonhos, por baixo da sua diversidade. E os teus sonhos, embora parte de ti, existem também em separado.

O mundo do sonho tem a sua própria realidade, o seu próprio "tempo" e a sua própria organização interior. Tal como a entidade só se preocupa parcialmente com as suas personalidades depois de as pôr em movimento, também tu ficas despreocupado com esse mundo de sonhos depois de o pôres em movimento. Mas ele existe.

Num grau diferente, está povoado por semipersonalidades conscientes. Não são [regra geral] tão desenvolvidas como tu, assim como tu não és tão desenvolvido como a tua entidade. Esse mundo de sonhos experiencia a sua própria continuidade. Não está consciente de qualquer interrupção, por exemplo, quando estás acordado. Não sabe se dormes ou se estás acordado. Existe apenas num grau bastante vívido quando sonhas ou dormes, e dorme mas não "morre" quando acordas. …

A própria entidade não tem de manter acompanhamento constante das suas personalidades porque cada uma possui uma parte interior autoconsciente que conhece a sua origem. Esta parte, por agora, chamarei o autoconsciente para além do subconsciente. … Mencionei que alguma parte de ti sabe exatamente quanto oxigénio os pulmões respiram, e é desta parte que eu falava. Ela recebe também todos os dados interiores.

Esta porção da personalidade traduz os dados interiores e peneira-os através do subconsciente, que é uma barreira e também um limiar para a personalidade presente. Disse-te também que as camadas superiores do subconsciente contêm memórias pessoais e, por baixo — memória racial. A personalidade não é realmente "estratificada", claro, mas, prosseguindo com a analogia necessária, por baixo das memórias raciais olhas para outra dimensão da realidade com a face dessa outra parte consciente de ti.

Esta porção está "voltada para" a entidade. Quando são usadas capacidades como a telepatia, esta função é exercida continuamente por essa outra parte consciente de ti. Mas, em regra, ages com base em tais dados sem o conhecimento do eu consciente comum.

Há também uma autoconsciência correspondente, mas "menor", que liga as tuas personalidades presentes ao mundo do sonho, a qual está consciente da sua origem e comunica dados de ti para a realidade do sonho. …

Foi nesta sessão que o Seth fez a analogia da "criatura estranha com duas faces", uma voltada para a realidade física e outra para a realidade interior, ambas conscientes e cientes, cada uma representando uma faceta da nossa consciência.

Eu ia mencionar as disposições do mobiliário que empreendemos durante este período, mas verifico que alguns excertos desta mesma sessão dão um quadro bastante fiel. São pertinentes por várias razões. O Seth parecia saber como poderíamos utilizar melhor o nosso ambiente para servir necessidades conscientes e inconscientes. Estávamos no apartamento havia três anos quando as sessões começaram, e, no entanto, em alguns comentários de sessão, o Seth conseguiu esclarecer vários pontos que nunca tínhamos conseguido resolver.

Agora, uma pequena conversa acerca das tuas hilariantes mudanças e mudanças e remudanças de móveis. As estantes devem ficar como estão, Ruburt. Já chega, e tiras o máximo benefício delas. A disposição do quarto está bem e, se ninguém culpar o subconsciente do Ruburt, então eu arriscaria mais uma sugestão. Não é, no entanto, para envolver arranjos mais complicados da parte do Ruburt.

Dito de forma simples: a adição de uma pequena secretária e cadeira ao quarto, como peça mais ou menos permanente, para um pequeno espaço privado, acessível quando ele quiser, para o nosso tão sensível e, por vezes, teimoso Ruburt. …

De resto, o Ruburt deve estar satisfeito. Sugiro as estantes como arranjo permanente. Afinal de contas, estas são apenas sugestões lógicas para tornar as vossas vidas diárias mais confortáveis e, assim, libertar as vossas energias.

O Ruburt pode acalmar-se agora. Nunca vi tal agitação, portas a bater e confusões. …

O Rob riu-se de tudo isto depois da sessão. "Um montão de material novo, realmente surpreendente, sobre a realidade dos sonhos e algumas sugestões sobre os vossos móveis, tudo numa só noite!"

Tive de sorrir. "Sempre mexi nos móveis, mesmo em criança", disse eu. "Costumava mudar de um quarto lateral para um da frente sempre que me dava a vontade. O quarto da frente era o meu quarto de trabalho, com todos os meus livros de poesia em destaque e sem cortinas, muito sóbrio. O outro quarto era o meu quarto do-estar-seguro-ser-como-toda-a-gente — com cortinas e parafernália convencional."

“E agora?”, perguntou o Rob.

“E agora… os objetos representam coisas interiores que não reconhecemos, e quando os mudamos, rearranjamos também os sentimentos interiores; ou vice-versa. Mas imagina que o Seth começa realmente a dizer-nos como arrumar as coisas. Quero dizer, sempre que ele quiser. …”

“Sabia que ias pensar nisso”, disse o Rob. Mas eu não tinha nada com que me preocupar. Depois de “nos assentar”, fazendo as poucas mudanças que pareciam ser de tão grande ajuda, o Seth deixou todos os problemas da casa para mim.

11
Seth Mantém Registo da Sr.ª Cunningham E Eu Também Uma Experiência Fora do Corpo

Algumas noites depois da hospitalização da Sr.ª Cunningham, fomos visitá-la. Nunca tínhamos entrado no hospital antes. Assim que entrámos, fiquei imóvel. Ali, à minha frente, estava o átrio que eu tinha visto no meu sonho de Julho — completo com a área de ofertas envidraçada. Contei ao Rob a caminho do quarto da Sr.ª Cunningham.

Desta vez, ambos parámos, consternados. Lá estava a Sr.ª Cunningham, amarrada à cama, os olhos esgazeados, o cabelo emaranhado. Era incapaz de qualquer comunicação. Enquanto eu estava ali, de repente “ouvi” o Seth dizer-me mentalmente que o meu sonho tinha previsto a sua condição, a qual levaria à sua morte.

Não estava habituada a receber mensagens do Seth fora de casa, e tinha por hábito desencorajar quaisquer mensagens quando não estava em sessão. Todo o episódio foi perturbador. Fiquei aliviada por voltar ao ar fresco da noite primaveril. Não havia grande necessidade de ficar, e além disso, era noite de sessão.

A nossa sala parecia duas vezes mais acolhedora naquela noite, com as luzes quentes e o Willie a dormir no tapete. Mas disse ao Rob: “Olha, a Sr.ª

Cunningham estava tão racional e lúcida como qualquer um de nós há pouco tempo. O que aconteceu? Como sabemos que não nos acontecerá o mesmo?" E, de repente, a sala confortável pareceu-me uma fachada. Nos anos vindouros, onde estaríamos nós? Que diferença faria termos alguma vez estado nesta sala, ou termos feito sessões, ou mudado móveis, ou acariciado o gato? Não me apetecia entrar em transe.

No entanto, às nove horas, como sempre, "desliguei" e o Seth começou a falar. Imediatamente começou a discutir a Sr.ª Cunningham e o meu sonho.

O Ruburt teceu um sonho acerca de uma comunicação telepática legítima. A informação estava correta nos seus elementos essenciais. Qualquer comunicação interior desse género é basicamente a mesma, na medida em que é captada pelos sentidos interiores, quer a informação pareça telepática ou clarividente nos vossos termos.

A comunicação real não é em palavras ou imagens. O material proveniente dos sentidos interiores raramente é experienciado na sua forma verdadeira. O que recebem é uma torção apressada de canais, uma tentativa algo desajeitada e, por vezes, até desastrosa de captar tal informação com os sentidos exteriores.

No momento preciso do sonho do Ruburt, a Sr.ª Cunningham estava a decidir deixar este plano de realidade. O Ruburt recebeu a mensagem diretamente. A relutância da parte da Sr.ª Cunningham representava o protesto da sua personalidade presente contra a mudança que uma parte mais profunda de si própria considerava necessária e adequada.

Foi a descoberta da Sr.ª Cunningham de que precisava de operações a ambos os olhos que causou esta decisão mais profunda. Quando o Ruburt soube das operações previstas, saltou para a conclusão de que esse era o significado do sonho. Subconscientemente, no entanto, sabia que muito mais estava em jogo.

Parte da fantasia subconsciente no sonho era válida, representando uma versão atenuada da comunicação real — por exemplo, a roupa escura da Sr.ª Cunningham.

A Sr.ª Cunningham preparava-se para a sua própria partida desde que soubera das possíveis operações. Ainda assim, conscientemente, ignorava a sua decisão interior.

"Onde entra o Frank Withers nisto?", perguntou o Rob.

Ela não se lembrava dele… apesar de ter ensinado os filhos dele. Ele admirava-a bastante, tal como os filhos — um em particular — a consideravam uma excelente professora.

O Frank Withers considerava-a uma amiga, atribuindo mais importância do que ela à sua influência sobre os filhos dele. Mas, para além disso, a personalidade presente da Sr.ª Cunningham tem-se vindo a desligar suavemente deste plano de realidade — e simplesmente não se lembrava dele.

Claro que a mente consciente não pode ter consciência de decisões interiores tão críticas. … O desligamento da sua personalidade tem sido suave e gradual. Está a focar-se cada vez menos neste plano de realidade e, novamente de forma gradual, começará a focar-se noutro. Há sempre um período de ajustamento após deixar qualquer plano, embora o vosso envolva mais dificuldade, já que o vosso padrão de camuflagem é invulgarmente rígido.

Todo o tipo de perguntas surgiu na mente do Rob. Quando o Seth fez uma pausa, ele perguntou: "Disseste uma vez que o choque do nascimento era pior do que o choque da morte. Porquê?"

O choque do nascimento é pior. A nova personalidade não está inteiramente focada e deve fazer imediatamente ajustamentos críticos da mais forte natureza.

A morte, nos vossos termos, é uma terminação, mas não envolve manipulações críticas tão imediatas. Há "tempo" para recuperar, por assim dizer. Já o núcleo vital de consciência da Sr.ª Cunningham está a aparecer noutro plano, e aí aparece como uma rapariga curiosa, mas não assustada.

"Ela vai estar… totalmente materializada noutro plano antes de morrer neste?", perguntou o Rob. Era difícil para ele fazer perguntas e tomar notas ao mesmo tempo, mas, se possível, queria as respostas antes de se esquecer delas.

Sim. Este é o caso no seu tipo particular de desligamento. Numa morte súbita, no entanto, isto pode ser mais perturbador para a personalidade envolvida e, dado que a nova materialização é simultânea, pode causar confusão. …

"É uma ideia bonita", disse eu mais tarde ao Rob. "Quero dizer, a Sr.ª Cunningham simplesmente deixa este corpo velho dela para trás e aparece noutro lugar como uma jovem rapariga."

"Mas não acreditas que seja verdade?", perguntou o Rob.

"Quem sabe?", disse eu. Mais tarde comecei um poema sobre a ideia, mas não consegui levá-lo até ao fim. "Consigo acreditar que quase tudo é possível, teoricamente ou… filosoficamente", disse eu. "Quando penso na mesma coisa em termos práticos, aplicando-a à vida, é aí que recuo."

E assim chegou a primeira primavera das sessões, um Março frio e luminoso. A porta do apartamento da Sr.ª Cunningham tornou-se um estímulo constante às minhas perguntas.

Sempre que passava por lá, perguntava-me de novo: estaria ela a transferir a sua consciência para outro nível de realidade? Sobreviveria à morte quando chegasse, em termos significativos? E por detrás de todas estas perguntas estava a maior de todas: seria o Seth realmente uma personalidade que sobrevivera à morte? E eu alguma vez viria realmente a saber?

Não estava disposta a pôr fim ao material do Seth até tomar uma decisão, porém. Havia sempre outra possibilidade a pairar nos meus pensamentos. Imagina que eu deixava de ter sessões enquanto tentava esclarecer tudo, e depois concluía que o Seth tinha razão em tudo — e descobria que já não conseguia ter sessões? Isso, para mim, seria a pior possibilidade de todas — que pudesse fechar o acesso ao conhecimento por incerteza. Por isso continuei.

Mas as questões mais profundas agora estavam implícitas nos acontecimentos do dia-a-dia. Primavera outra vez — a libertação de energia, o florescimento de uma paisagem que, por todas as aparências, estivera morta e quase sem vida apenas semanas antes. A promessa implícita de vida recorrente contrastava de forma sombria com o pouco que sabíamos sobre a vida enquanto estávamos na carne — muito menos livres dela.

Poucos dias após a última sessão, sentei-me no meu pequeno escritório na galeria de arte, a olhar para o jardim cuidado. Nessa tarde foi difícil manter a mente no trabalho. As pessoas iam e vinham nos corredores. Teriam vivido antes? A sua consciência renascia, e seria realmente algo independente das imagens que vestiam?

Então, sons estranhos e surdos; comoção. Espantada, fui à janela, mal acreditando nos meus olhos. A polícia estava a abater os estorninhos que sempre nidificavam no topo das árvores. Uma fúria real apoderou-se de mim. Os meus olhos encheram-se de lágrimas. Fiquei à janela e rabisquei este poema — demasiado emotivo e descontrolado para ser esteticamente bom, mas um excelente reflexo dos meus sentimentos na altura.

Rah, Rah, Rah

Se há algo que gosto de ver
É um grupo de homens adultos gorduchos e tementes a Deus
a fazê-lo outra vez,
A abater os estorninhos.

Quero dizer, loucura pura.
Força, força, força.
Porque não pôr uma banda a tocar e distribuir balões?

Nada como matar pássaros
Para limpar a zona comercial.

Podíamos instituir um Dia do Estorninho,
para a nossa celebração do centenário,
Tanta euforia nos pais da cidade

E outros anafados anciãos
A fazerem o seu melhor para manter a cidade limpa.

Podíamos dar gelados às crianças que matassem mais,
E as multidões de observadores podiam gritar em coro:

"Oh, é preciso tanta coragem e tanta força
Para deixar cair os melros no relvado da Câmara do Condado."

Escrevi mais quatro poemas de mérito variável sobre esse único acontecimento e, por detrás de todo o episódio, estava o reconhecimento desafiante do valor de qualquer consciência, seja qual for a sua forma. E a questão mais profunda: porque é que alguma vez foi aniquilada, pelo menos nos nossos termos? Porque é que a vida foi construída para ser destruída? Eu sabia, mesmo então, que tinha de encontrar as minhas próprias respostas — que cada um de nós tem. E, ainda assim, naquele momento, sentia-me obrigada a questionar as minhas próprias experiências, o Seth e as sessões, porque me recusava a esconder-me em autoilusões.

Sem saber, nos meus poemas eu mal tinha começado a formar alguns conceitos que me ajudariam. Pouco antes de começarem as sessões, a ideia de "O Idiota" veio-me como símbolo de uma verdade interior que, por vezes, parece um completo disparate para a mente racional; ou, no melhor dos casos, altamente impraticável na vida normal. Eu já tinha escrito dois poemas sobre a ideia e, no dia após o abate dos estorninhos, escrevi outro:

O Idiota

O idiota chora.
As lágrimas chapinham dentro das suas botas.
As pessoas dizem que ele é maluco
Porque ele chora
Quando a polícia abate os estorninhos
Apontando às árvores de olhos altos.

O idiota jura
Que os pássaros são sagrados.
Grita quando os estorninhos caem

E os polícias riem, bem-dispostos:
"Parem. Os espíritos estão descontentes.
Vejam como os ramos nus se agitam."

"Fazei aos outros o que vos digo."
Ele queria dizer mais
Mas levaram-no dali.
As boas pessoas riram-se.

No chão estava uma poça
Das lágrimas do idiota.
Um homem inclinou-se para lavar as mãos nela
E viu
A pele a descascar como sujidade.
Mas o relvado estava cheio
Com os corpos em queda dos pássaros,
E quando ele gritou, ninguém ouviu.

Eu tinha identificado toda a vida com os pássaros, claro. A Sr.ª Cunningham, o Rob, eu e todas as pessoas que conhecíamos estávamos certamente a ser abatidos; a cair através do tempo, a morrer numa descida que não conseguíamos compreender nem controlar. Ou então, o Seth e o material — ainda tão estranho para mim — estavam a dar respostas que eu recusava, até aí, aceitar em termos práticos.

E, enquanto persistia na minha incerteza, o Seth continuava a explicar a natureza do universo interior, dando pistas e indícios que eu acabaria por seguir, lançando a estrutura que me permitiria lidar precisamente com aquelas questões que me preocupavam.

Ele insistia sempre nos sentidos interiores. Na sessão seguinte, a trigésima primeira, de 2 de Março de 1964, disse:

Se usarem o tempo psicológico como vos disse, terão experiências imediatas e diretas com muitas facetas da realidade que me levam páginas a explicar através de palavras. Todas as entidades são partes conscientes de si da energia do Tudo-O-Que-Existe. São autogeradoras, e se compreenderem isto, deixarão de pensar em termos de começos e fins.

Os sentidos interiores funcionam em todos os planos e sob todas as circunstâncias. Os sentidos exteriores variam de acordo com o plano e a circunstância. Os sentidos exteriores só são fiáveis em termos do sistema definido de realidade para o qual foram construídos. O seu propósito, claro, é permitir à personalidade consciente reconhecer como válidos padrões de camuflagem que apenas o são em determinadas condições. …

O Joseph tinha razão quando falou de entidades a criar palcos onde representar os seus problemas. A questão é que, uma vez iniciado o espetáculo, os atores estão tão completamente absorvidos nos seus papéis que se esquecem de que foram eles próprios que escreveram a peça, construíram os cenários ou até que estão a representar.

A razão é bastante evidente: se souberem que uma situação é "imaginária", não vão enfrentá-la. Assim, têm os atores a tomar a situação tal como ela parece ser, mas a olharem à volta, espantados de vez em quando, a perguntar como foram parar ali, quem construiu os cenários e por aí fora. Não percebem que tudo é autocriado, nem deveriam perceber, em geral, porque a urgência em resolver os problemas dissolver-se-ia.

O Rob estava pronto para perguntar: "Então, porque é que nos estás a deixar conhecer o segredo?" Mas não teve oportunidade de o fazer.

Não me preocupo em perturbar o equilíbrio. Longe disso. A verdade é que a realização pode, e muitas vezes acontece, depois de a peça já estar bem avançada, e, nesse ponto, a ação de camuflagem está tão envolvida que a própria realização surge no quadro da camuflagem e é muitas vezes indistinguível dela. …

Lembrando-se de como eu tinha ficado perturbada com a morte dos estorninhos, o Rob perguntou: "Podes dizer algo sobre as aves que foram mortas na galeria?"

O Ruburt ficou perturbado, e com razão. … Escusado será dizer que a morte de uma ave é inevitável, mas um gato a matar uma ave não tem de lidar com o mesmo tipo de valores com que um homem deve preocupar-se. Por agora, basta dizer que matar por autodefesa ou alimento, no vosso plano, não vos

envolve naquilo a que podemos chamar, pela primeira vez, penso eu, consequências cármicas.

Matar por conveniência… ou pelo simples prazer de matar envolve consequências bastante graves, e o valor emocional por detrás de tal acto é muitas vezes tão importante quanto aquilo que é morto. Ou seja, a ânsia de matar é também um factor que traz consequências sérias, independentemente do ser vivo em particular que seja morto. Isto envolve juízos de valor de um tipo muito importante, e não entrarei neles esta noite.

"Muito bem. Podes dizer alguma coisa sobre a condição da Sr.ª Cunningham?", perguntou o Rob.

Apenas que terá períodos de lucidez, mas, no geral, a sua condição não melhorará.

"Seria útil se a visitássemos?"

Uma visita poderia ser-vos útil.

Na verdade, não chegámos a ir vê-la durante algum tempo. Na trigésima terceira sessão, de 9 de Março, o Seth disse-nos que o dia 15 de Abril seria uma data crítica para a Sr.ª Cunningham, mas não disse mais nada.

Durante estas sessões de primavera, a minha voz começou a engrossar consideravelmente. Por vezes era surpreendentemente vibrante e poderosa, com tons masculinos bastante notórios. O Rob estava convencido de que continha uma energia adicional, praticamente impossível para as minhas cordas vocais — a ressonância, em particular.

Uma noite o Rob perguntou ao Seth sobre isso, e o Seth disse:

É um dos meus pequenos truques para acrescentar confiança ao Ruburt, que é vacilante e errática — e, mais uma vez, isto é com a sua permissão interior.

Não é a minha voz, mas uma representação ou aproximação dela.
Além disso, nos vossos termos, eu não tenho voz. …

Ambos andávamos a pensar na crise que o Seth mencionara para a Sr.ª Cunningham a 15 de Abril. Aconteceu que esse dia calhou numa noite de sessão regular e, não tendo ouvido nada, o Rob perguntou ao Seth se teria havido alguma distorção na mensagem.

Não. Hoje, ou melhor, já tarde esta noite, antes das duas da manhã, ela terá uma crise grave, e resultará uma rápida deterioração do tecido cerebral. Terão lugar as últimas lutas do ego. Este compreenderá finalmente, no entanto, que não será posto de parte, mas levado consigo tal como é, independente como sempre, para estar lado a lado com outros egos independentes, cada um dos quais representa facetas da entidade total. …

A 23 de Abril, encontrei a sobrinha da Sr.ª Cunningham no corredor e perguntei pela sua condição. "Oh, não sabia?", disse ela. "Tivemos de a levar para um lar. Tornou-se tão violenta que o hospital ligou e disse-nos que teríamos de a mudar. Perturbou todo o piso, corria a gritar pelos corredores, atirava pratos às enfermeiras e estava completamente irracional."

Por um momento não soube o que dizer. Era quase impossível imaginar a Sr.ª Cunningham a entregar-se a tal comportamento. Depois lembrei-me da data dada pelo Seth, por isso perguntei, o mais casualmente que consegui: "Quando aconteceu tudo isso?"

"Mesmo a meio do mês — 15 de Abril, penso eu", disse, sem hesitar. "O hospital recusou-se a mantê-la mais um dia sequer, e nessa noite transferimo-la."

A Sr.ª Cunningham ficou algum tempo no lar, até a família ser novamente notificada de que era incontrolável e que teriam de ser feitos outros arranjos. Uma vez, saiu de lá a correr em camisa de noite, para a rua movimentada, em plena hora de ponta. Não querendo interná-la, os familiares trouxeram-na de volta ao apartamento, aos cuidados de uma governanta a tempo parcial.

Ficou lá vários meses, sem mostrar quaisquer sinais de comportamento violento. Mas a sua mente deteriorava-se cada vez mais. Achava que estava a receber cartas ameaçadoras.

"Sr.ª Butts, Sr.ª Butts", chamava ela, e quando eu abria a porta, dizia: "Venha, veja. Olhe." E corria à minha frente pelo corredor, tão agitada que tremia toda. "Aqui está uma dessas cartas. Oh, onde está? Estava aqui. Oh, sei que a guardei."

Quase destruía o apartamento à procura da carta ameaçadora que tinha a certeza de ter recebido pelo correio. Era tão convincente que, das duas primeiras vezes que aconteceu, cheguei a pensar se não estaria mesmo a receber correio ameaçador, por mais improvável que parecesse. Sugeri que abríssemos juntas o correio dela todos os dias, mas depois ela insistia que as cartas apareciam — enfiadas por baixo da porta — e, claro, perdia-as sempre ou não as encontrava. Por isso, durante algum tempo, a situação foi crítica. Estava muito preocupada com ela.

Durante este período, eu estava a experimentar os exercícios de tempo psicológico sugeridos pelo Seth e, muitas vezes, mal começava, a Sr.ª Cunningham interrompia-me. Um dia fui para o quarto, onde estava sossegado, fechei os olhos, deitei-me e comecei a limpar a mente de pensamentos para o meu exercício de tempo psicológico. Várias vezes a Sr.ª Cunningham veio-me à mente: queria perguntar ao médico dela sobre a sua condição, mas hesitava porque não era membro da família.

De repente, senti um forte choque no topo do crânio; no instante seguinte, encontrei-me de pé nos degraus da frente de uma casa vulgar. O quarto tinha desaparecido. Completamente confusa, olhei à minha volta, de algum modo "sabendo" que ainda estava em Elmira. O bairro era de classe média, a casa tinha estrutura cinzenta, dois andares, com um alpendre à frente.

Pisquei os olhos. Teria amnésia? Teria realmente vindo ali pelo meu próprio pé e esquecido? Não me ocorreu na altura que estava a ter uma experiência fora do corpo. Por um lado, o Seth só as mencionara brevemente; e, por outro, tudo era tão real que tomei como garantido que estava no meu corpo e tão física como qualquer outra coisa.

Então a porta de rede abriu-se. O Dr. Levine, o médico da Sr.ª Cunningham, saiu para a varanda. Ficou a falar por um momento com uma mulher que permaneceu dentro. Pensei: "Mais vale perguntar-lhe sobre a Sr.ª Cunningham de qualquer forma, seja o que for que esteja a acontecer." Então

esperei; num instante, o médico desceu os degraus. Aproximei-me dele e disse: "Olá, Sam. Posso falar contigo um minuto?"

Ele olhou através de mim, sem me dar qualquer atenção. Como éramos conhecidos, fiquei indignada. "Sam", disse de novo, mas ele passou apressado. Olhei-o bem de frente, corri para diante dele, pronta para o confrontar com um "Que se passa contigo?" Mas, em vez disso, percebi que ele não me via. Nunca me viu de todo.

Agora estava realmente assustada. Seria eu um fantasma? A luz quente do sol estava por toda a parte nos relvados, e as sombras eram reais. Não havia dúvida de que aquele era o mundo físico. Então porque não aparecia nele?

De repente, lembrei-me do choque que tinha sentido na base do pescoço… teria tido algum ataque? Talvez estivesse delirante? Mas estava a pensar de forma racional.

Entretanto, o médico entrou no carro e foi-se embora. Fiquei ali, a gritar-lhe, a pensar como voltaria para casa. Então, de repente, pensei: "Estarei fora do meu corpo?" Mas como, se não me lembrava de o deixar? Olhei rapidamente para a casa. O número da porta não estava visível, e eu estava no meio do quarteirão, longe dos sinais de rua. Nesse momento, senti outro choque agudo na nuca e, instantaneamente, encontrei-me de volta no meu quarto, completamente alerta e desperta.

Uma enxurrada de pensamentos invadiu-me. A consciência era independente do corpo — o Seth tinha razão — e, se isso fosse verdade, então não havia razão para que ele não fosse o que dizia ser: uma personalidade independente, fora da carne. Mas porque não percebera eu mais cedo? E porque não correra até à caixa do correio da casa para ver se tinha um nome? Mal podia esperar que o Rob chegasse a casa para lhe contar o que tinha acontecido.

Ele ficou invejoso. Eu, triunfante. Desta vez, não precisei de esperar que ele relatasse o que eu tinha feito enquanto estava em transe com o Seth. Eu tinha sido eu própria.

"E sei que não foi uma alucinação", disse eu. "Estava completamente alerta, e tudo isto levanta tantas questões… e ideias para experiências."

"Devias telefonar ao Sam e perguntar-lhe onde estava quando o viste", disse o Rob.

Ainda assim, por mais que quisesse confirmar isto, simplesmente não consegui ligar ao Dr. Levine. "Ele vai pensar que eu estava fora de mim em vez de fora do corpo", disse eu. "E que desculpa podia dar? Se soubesse qual era a rua, ao menos podia dizer: 'Pensei que o vi em tal e tal rua.'"

"O impulso deve ter sido o teu desejo de perguntar ao Sam pela Sr.ª Cunningham", disse o Rob.

"Bem, eu sei que estive fora do meu corpo. Isso é o que conta, no que me diz respeito", disse eu. "Naquela coisa da 'Construção da Ideia' eu parecia não ter corpo — parecia ser apenas a minha consciência. Por isso, ao princípio nunca estabeleci ligação entre as duas experiências. …

Na altura não fazíamos ideia de que eu viria a envolver-me em episódios ainda mais surpreendentes com a Sr.ª Cunningham, mas eu sorri, olhando pela janela. Tinha feito a minha primeira verdadeira 'viagem de campo'. Já não precisava de aceitar tudo o que o Seth dizia apenas por fé. Os exercícios de tempo psicológico ganharam, de repente, maior significado. Eu estava pronta, agora, para usar realmente os sentidos interiores. E quase imediatamente depois disto, o Seth começou as suas discussões sobre a natureza da realidade dos sonhos e os métodos que nos permitiriam explorá-la por nós próprios. Se eu podia deixar o corpo e sair para o mundo físico, então não via porque não poderia deixá-lo e explorar o mundo interior.

PARTE TRÊS
Exploração do Universo Interior
Investigação da Realidade dos Sonhos

12
Recordação de Sonhos: Como Lembrar os Teus Sonhos
Investigação de Sonhos

À medida que as sessões com o Seth continuavam, as nossas atividades dividiam-se, em geral, em três grandes áreas. Antes de mais, a ênfase estava na transmissão do Material de Seth propriamente dito, já que, nas sessões bissemanais, o Seth continuava a explicar a natureza da realidade não física. Em segundo lugar, envolvemo-nos em tentar obter material "com valor probatório", alguns casos claros de perceção extrassensorial por parte do Seth. Nessa linha, lançámo-nos em testes à distância com um psicólogo e numa série de um ano de testes com envelopes em que se pedia ao Seth que identificasse o conteúdo de envelopes duplamente selados. Ao mesmo tempo, o Seth começou a enviar-me em viagens fora do corpo durante algumas sessões e a oferecer, por iniciativa própria, outros exemplos de atividade "paranormal".

No meu livro, The Seth Material, expliquei alguns desses episódios. Convenceram-nos de que estavam a ser demonstrados casos válidos de PES. Nas experiências fora do corpo, o Seth descreveu corretamente acontecimentos que ocorreram do outro lado do país e em Porto Rico. Os nossos próprios testes com envelopes não só demonstraram PES, como também ofereceram vislumbres evocativos dos métodos pelos quais tal informação é recebida.

Em terceiro lugar, envolvemo-nos numa vigorosa atividade subjetiva quando começámos a experimentar regularmente o tempo psicológico do Seth e a seguir as suas sugestões relativas à investigação, recordação e utilização de sonhos. Quando começámos, nem o Rob nem eu suspeitávamos realmente que existisse uma dimensão onírica separada na qual os sonhos acontecem. Embora o Seth nos dissesse que as experiências de recordação de sonhos tornariam automaticamente a nossa consciência mais flexível, o seu verdadeiro significado não me chegou até eu me ver a manipular sonhos e, mais tarde, a ter experiências fora do corpo a partir do estado de sonho.

O universo interior é pelo menos tão rico, variado e complexo quanto o exterior. A realidade dos sonhos é apenas um aspeto desse universo interior, da mesma maneira que o nosso planeta é apenas um entre muitos num céu físico. Antes de começarmos as experiências, eu costumava pensar que os sonhos eram produções relativamente caóticas, com uns quantos vislumbres subconscientes de vez em quando — uma retirada noturna para a idiotice de um cérebro cansado. Considerava o sono uma pequena morte em que todo o sentido de continuidade desaparecia. A maioria dos sonhos de que me lembrara até então tinham sido pesadelos — o eu enlouquecido, pensava eu —, por isso não estava preparada para a ênfase do Seth na importância dos sonhos.

Ainda que admitamos a natureza inspiradora e sustentadora dos sonhos, mesmo quando aprendemos a recordá-los e a aplicá-los à vida diária, apenas começamos a entrever a sua realidade multidimensional. A interpretação de sonhos é importante para as nossas mentalidades tridimensionais, por exemplo. Acreditamos na utilização; se os sonhos não podem ser úteis, para que servem? Os sonhos podem dar-nos informação consistente e válida acerca dos nossos motivos, necessidades e decisões. Podem ser usados como auxiliares muito práticos da vida diária. Mas isto é apenas uma parte de qualquer exploração real da realidade dos sonhos.

A investigação ou manipulação de sonhos como busca estética — como uma arte, empreendida por si mesma — isso já é outra coisa e, às vezes, é olhada com suspeita devido à sua natureza solitária. Ainda assim, o facto permanece: existe uma realidade onírica com uma "estrutura", "paisagem" e imagens que parecem ser feitas de matéria — mas de uma matéria que obedece a regras diferentes das que nos são familiares.

Os sonhos não são apenas acontecimentos psicológicos. Há uma dimensão de realidade (uma dimensão "objetiva", se preferirem) na qual todos os eventos oníricos acontecem.

Existem regras; o Seth chama-lhes suposições-raiz que operam em todas as realidades, incluindo a nossa. Temos de aprender que suposições-raiz governam a realidade onírica. Eu sei que podemos, em certas ocasiões, manipular os acontecimentos oníricos; os meus alunos e eu fazemos isso

frequentemente. Se seguirmos certas "regras" que nos foram dadas pelo Seth, obteremos resultados mais ou menos previsíveis no estado de sonho — um indício de que existe uma dimensão onírica "objetiva", bastante independente de nós ou dos nossos sonhos, uma dimensão onírica na qual os meus sonhos e os teus têm a sua existência.

Ler tais ideias nunca vos convencerá da sua validade. O Seth sempre enfatizou que todo o verdadeiro conhecimento tem de ser experienciado diretamente; por isso, incluirei ao longo deste livro as suas instruções e sugestões para recordação, investigação e manipulação de sonhos.

Se alguma vez esperamos "mapear" a paisagem onírica, precisamos de um milhão de sonhadores treinados: um milhão de indivíduos treinados para usar os sonhos como veículos e depois, corajosamente, deixá-los para explorar o ambiente em que se encontram. Precisamos de pessoas capazes de distinguir entre o ambiente-dentro-do-sonho e o ambiente (ou atmosfera ou meio) muito mais vasto em que esses lugares de sonho existem.

Registos de sonhos individuais não chegam, nem estudos do efeito fisiológico de sonhar. A maioria dos psicólogos não admitiria a existência de um universo definido e estruturado em que atos oníricos, em vez de atos físicos, acontecem. Portanto, por agora, não considerarão os sonhos neste contexto mais amplo. O Seth sustenta que nos compreenderemos como sonhadores apenas se também estivermos conscientes do ambiente maior em que os sonhos ocorrem, que interagimos no estado de sonho como o fazemos no estado de vigília e que formamos eventos oníricos de massa tal como formamos eventos físicos em massa.

Porque temos de começar algures, contudo, começaremos pela recordação de sonhos e por aqueles aspetos práticos da investigação onírica que nos permitem usar os sonhos na vida diária. Por um lado, o Seth seguiu este procedimento connosco, e é o método que uso para conduzir os meus alunos à realidade dos sonhos. Trata-se de um processo gradual que conduz suavemente o ego a um território em grande parte desconhecido e, ao mesmo tempo, encoraja a flexibilidade da consciência.

Esta secção do livro incluirá excertos dos manuscritos do Seth sobre a natureza geral da realidade dos sonhos, investigação e recordação de sonhos

e será seguida por uma série de capítulos sobre vários tipos de sonhos registados pelo Rob, pelos meus alunos e por mim, à medida que íamos verificando as teorias do Seth, tanto quanto nos foi possível. Mais tarde, viajaremos mais fundo para a dimensão interior na qual os sonhos têm lugar.

O Seth deu-nos as primeiras instruções em 1964. A ideia de recordação deliberada de sonhos era nova para nós. Os métodos não o são, embora nunca os tivéssemos ouvido na altura. Vou parafraseá-los aqui: comprem simplesmente um caderno para ser usado exclusivamente para sonhos. Mantenham-no, com um lápis ou caneta, junto à cama.

Antes de adormecer à noite, deem-se esta sugestão: "Consigo lembrar-me dos meus sonhos e escrevê-los de manhã."

Descobrirão que os vossos sonhos estão de facto na mente quando acordam. Escrevam-nos imediatamente, antes de sair da cama. Se têm tendência a rabiscarem, usem então folhas soltas de papel e, mais tarde, transcrevam-nas para o caderno. Não se preocupem com a arrumação, mas concentrem-se em capturar o máximo possível do conteúdo do sonho. Se se lembrarem de vários sonhos, apontem uma frase rápida sobre cada um e depois acrescentem os detalhes. Deixem espaço após cada entrada para notas futuras.

Este método é realmente fácil e funcional — mas pode ser sabotado. Uma das minhas alunas, a Glória, tinha grande dificuldade em lembrar-se dos sonhos até eu descobrir que usava um rádio-despertador para acordar de manhã e, por acaso, as notícias estavam a dar. Os sonhos têm de ser recordados antes de se envolverem mentalmente nas atividades do mundo.

Se até aqui só se lembraram de sonhos desagradáveis, podem ter criado um bloqueio contra recordar quaisquer sonhos. A Sr.ª Taylor, outra aluna, tinha este problema. Dava-se as sugestões adequadas todas as noites, mas tinha a maior dificuldade em lembrar-se sequer de um sonho.

"Talvez, no fundo, não queira lembrar-se de nenhum", disse eu.

Ao princípio, insistiu em que eu estava enganada. Depois acrescentou, com dúvida: "No passado, só me lembrava de pesadelos. Suponho que posso ter medo."

Mas o problema era mais fundo, como descobrimos na discussão em aula. Como muitas pessoas, a Sr.ª Taylor fora criada numa papa emocional combinada de religião ortodoxa e Freud. Na sua mente, as ideias de Freud sobre material subconsciente reprimido fundiam-se com os ensinamentos religiosos do inferno e da origem do pecado. Na verdade, ela temia que os sonhos revelassem os seus instintos "inferiores". Pessoalmente, penso que estas ideias distorcidas sobre a natureza do eu interior representam os principais impedimentos à recordação de sonhos ou a qualquer estudo real da personalidade subjetiva.

O eu invisível não é uma masmorra de ideias e sentimentos reprimidos, perigosos de contemplar, mas a nascente da existência individual, da qual depende a nossa sobrevivência física presente. Para além disso, é o nosso caminho para a expressão criativa, inspiração e sabedoria — uma porta para a nossa identidade maior. Isto não significa que não reprimamos medos e desejos abaixo da consciência. Significa que devemos permitir-nos maior flexibilidade, olhar para dentro de nós, admitir os medos e libertar a energia usada na repressão. Como verão mais adiante neste livro, os sonhos podem frequentemente libertar esse material reprimido para o vosso exame consciente.

O método de recordação de sonhos agora dado permitirá a muitas pessoas lembrar-se de mais sonhos num mês do que anteriormente em toda a vida. Variantes ocorrerão, no entanto. Períodos de excelente recordação são, por vezes, seguidos de períodos mais fracos, e cada indivíduo parece ter o seu próprio ciclo de atividade significativa.

Pode usar-se também um gravador, claro. Ainda assim, devem reproduzir a gravação e transferir os sonhos para um caderno, de forma que os registos fiquem facilmente acessíveis. Isto, na realidade, leva mais tempo, mas muitas pessoas preferem falar de imediato as suas recordações de sonhos para um gravador, em vez de as escrever.

Só em 1965 é que o Seth começou a sugerir variações das primeiras instruções de recordação de sonhos e a acrescentar outras técnicas para investigação onírica mais avançada. Eis alguns excertos desse material.

"Seth sobre a Recordação de Sonhos"
(Excertos da Sessão 206, 8 de Novembro de 1965)

O caderno de sonhos do Ruburt está a correr muito bem. Na maioria dos casos, porém, ele escreve apenas os sonhos de que se lembra ao acordar de manhã. A sugestão permitir-vos-á, a ambos, acordarem a si próprios assim que um sonho seja concluído.

O sonho estará então fresco. Se o vosso gravador estiver convenientemente colocado, com o microfone facilmente à mão, podem então relatar o vosso sonho com menos esforço do que o necessário para o escrever. Claro que devem ser mantidos registos. A parte mais simples desta experiência envolverá o uso da sugestão para acordar a si próprios ao término de cada sonho.

O número de sonhos lembrados deverá ser muito maior do que o que o vosso sistema atual permite. … Sugiro também que o primeiro sonho recordado de qualquer noite seja comparado com o primeiro sonho recordado de outras noites, e que o segundo sonho recordado de uma noite seja comparado com o segundo sonho de outras noites, e assim por diante.

Isto deverá revelar-se muito interessante e, se tais experiências forem levadas a cabo de forma consistente ao longo de anos, então os resultados poderão conduzir a evidência excelente para as várias camadas do subconsciente e do eu interior, de que tenho falado há tanto tempo.

Atenção particular deverá também ser dada às personagens e cenários e ao período aproximado da história em que a ação do sonho ocorre. Se o sonho parecer ocorrer em nenhum local específico e em nenhum tempo particular, então estes fatos deverão igualmente ser assinalados.

Personagens desconhecidas dentro da ação do sonho, pessoas desconhecidas para vós na vida diária, devem também merecer cuidadosa atenção, assim como os papéis que desempenham no drama do sonho. As

cores primárias deverão ser notadas. Escusado será dizer, agora, que todos os acontecimentos de sonho devem ser verificados contra a realidade física, de modo que quaisquer elementos clarividentes sejam claramente verificados e registados…

Há muitas maneiras de abordares estas experiências de sonho mais recentes. Podes, se preferires, começar por sugerir que vais acordar depois de cada um dos primeiros cinco sonhos… Se possível, queremos obter aqui os sonhos por ordem. …

Agora, há outra coisa a considerar. As próprias autossugestões que te permitirão recordar sonhos também lhes mudarão a natureza até certo ponto. Não faz mal, e o efeito será minimizado quando a novidade se dissipar. De novo, queremos os sonhos na sequência em que ocorrem. Se não queres acordar após cada sonho da noite, então a sugestão deve incluir sempre "Vou recordar os três primeiros sonhos… ou os cinco primeiros sonhos, ou o que for."

Podes experimentar duas formulações diferentes para começar, e agora estou a falar de formulação precisa. A primeira: "Vou acordar depois de cada um dos meus cinco primeiros sonhos e registar cada um imediatamente." A segunda formulação alternativa seria a mesma que acabo de dar, mas sem o "acordar". Ou seja, é possível registares os sonhos, falando para o microfone sem acordares, nos teus termos.

Isto não só é possível, como de longe o mais conveniente. Deves experimentar ambos os métodos e descobrir qual funciona melhor para ti. Se possível, o gravador deve estar no quarto (não noutra parte da casa). O que queremos é a recordação imediata do sonho. Queremos que registes o sonho no instante do despertar ou no instante em que o sonho está prestes a dissolver-se.

O tempo envolvido em ir de uma divisão para outra pode resultar na perda de conteúdo e vividez do sonho. As próprias respostas motoras exigidas por parte do corpo e a tendência extra de despertar far-te-iam perder uma boa porção de material válido. Prefiro que trabalhes menos, se necessário, usando o gravador no quarto, do que trabalhares mais intensamente deixando o gravador noutra divisão.

É o sonho que procuramos, a experiência do sonho com toda a vividez que conseguirmos capturar e, se vais obter uma versão diluída em qualquer caso, então mais vale continuares com o teu método atual (de os escrever de manhã) e poupares o teu sono.

Com o método que acabo de te dar, conseguirás capturar tanto da experiência onírica completa quanto qualquer investigador consegue (em laboratórios de sonho) quando o despertar é feito por um dispositivo mecânico ou por outra pessoa. Além disso, vais ganhando excelente disciplina e treino sobre os teus próprios estados de consciência e isto, em si, será um importante padrão de progresso para ambos. …

Agora, a humanidade usa apenas uma parte das suas capacidades. Quando estiveres bem adiantado nestas experiências, verás que lidas com elas muito bem, sem esgotamento de energias. As tuas horas de sono já são produtivas.

Também as utilizaremos para te dar treino na utilização de vários estágios de consciência. Acresce que o treino te dará uma visão valiosa sobre a natureza dos sonhos em geral, os estádios do subconsciente e a vida interior da personalidade quando está dissociada do seu ambiente físico em grau considerável.

Muito mais tarde, haverá outras sugestões para ti nas quais dirigirás o teu eu adormecido a executar certas atividades, visitar certos locais e trazer informação de volta. Isto está obviamente ainda muito no futuro, mas está bem dentro das capacidades do eu interior.

A Peg e o Bill Gallagher, nossos amigos, assistiram à sessão seguinte em que o Seth continuou com as suas sugestões para as nossas experiências com sonhos. Começou de modo jovial: Estou realmente contente por ver que todos estão de tão bom humor. Para um espírito, eu próprio estou bastante bem-disposto. Claro que dou as boas-vindas ao nosso Jesuíta e à amante de gatos, como sempre. (O Seth referia-se sempre ao Bill como "O Jesuíta" devido à sua mente rápida e inquisitiva e à Peg como "a amante de gatos", em tom humorístico, por causa da sua forte antipatia por gatos.) Depois de mais algumas observações pessoais, lançou-se na discussão.

Há vários tipos de tempo que aparecerão nos vossos sonhos, e devem distingui-los cuidadosamente. Enquanto dormem no vosso tempo presente, podem ter um sonho que diga respeito ao vosso passado, com acontecimentos que sabem ter ocorrido há anos. Mesmo assim, podem experienciar esses acontecimentos [dentro do sonho] como a acontecer no presente.

O presente no qual parecem experienciar o sonho não é, porém, o presente no tempo físico — o presente em que o vosso corpo jaz na cama. Há aqui uma distinção subtil, que aprenderão através da experiência à medida que avançarem, por isso não a discutirei agora.

Também deve ser óbvio que, dentro dos vossos sonhos, um local específico que pertence ao presente físico pode ser experienciado no passado ou no futuro dentro da moldura do sonho e, novamente, há aqui muito mais do que salta à vista; por isso estejam atentos para poderem apanhar estes desenvolvimentos.

Estou particularmente interessado nestas experiências e, como preparação para elas, faremos com que trabalhem apenas com sugestão antes de tentarem começar com as gravações. … Faremos com que ambos trabalhem bem durante o sono, pois o sonho não será capturado num laboratório — por cientistas que não olharão para os seus próprios sonhos.

A natureza da realidade só pode ser abordada através de uma investigação dela tal como é diretamente experienciada em todos os níveis de consciência: a realidade tal como aparece em condições de sonho, noutros estados de dissociação e tal como aparece no estado de vigília. Mesmo estudos que lidam com o estado consciente são geralmente superficiais, lidando apenas com os níveis "superiores" da consciência egóica…

Todas as camadas da personalidade são "conscientes". Simplesmente operam como compartimentos, de modo que, muitas vezes, uma parte do eu não tem consciência de outras partes. Regra geral, quando estás acordado, não conheces o teu eu adormecido; conheces muito melhor o teu vizinho, por isso o teu eu adormecido parece-te de facto misterioso. Quando estás acordado, como o próprio Ruburt escreveu, não consegues encontrar os locais de sonho que te foram tão familiares apenas na noite anterior.

No teu sono, podes ter saudado amigos que são estranhos para o teu eu de vigília. Mas considera o reverso da moeda. Pois, quando estás a dormir, geralmente não consegues encontrar a rua em que vives as tuas horas de vigília e, quando dormes, não conheces o teu eu de vigília. O eu adormecido é a tua identidade.

Há ligações entre estas duas condições e há realidades definidas que existem em ambos os estados, e é isso que procuras. Só encontrando essas realidades poderás descobrir a natureza da personalidade humana e a natureza da realidade dentro da qual ela opera.

Falámos também do sonho como drama e tens de descobrir os vários níveis nos quais esses dramas têm lugar. Verás também que os vários níveis do "subconsciente" revelarão as suas próprias características e, à medida que os teus registos cresçam, isto tornar-se-á evidente. É necessário, então, que os sonhos sejam registados por ordem consecutiva sempre que possível.

O Bill Gallagher estivera a fitar-me fixamente enquanto eu falava pelo Seth e, a dada altura, o Seth disse:

Meu caro Jesuíta, queres que eu vire a cadeira para te ficar a olhar de frente?

"Como quiseres", disse o Bill, com um sorriso.

Tenho uma ideia, meu amigo Jesuíta, respondeu o Seth com um sorriso ainda maior do que o do Bill.

Decerto podem arranjar um foco e colocamo-lo aqui… para te dares uma olhadela melhor.

O Bill riu-se e disse: "Reparei que pareces ser canhoto enquanto a Jane é destra."

Eu uso uma mão, e ele usa principalmente a outra.

"Porquê?", perguntou o Bill.

Eu sempre usei uma mão, e ele usou a outra.

O Seth sorria amplamente outra vez. "Tenho andado a perguntar-me porque é que os teus gestos básicos são diferentes dos do Ruburt", disse o Bill.

Meu caro Jesuíta. Não procuro eu explicar as coisas com clareza e não sou eu grosseiramente mal-entendido? (Era pura brincadeira entre ambos.) Tenho dito desde sempre que eu sou eu, e o Ruburt é outra pessoa. Daí que os nossos gestos seriam diferentes. Não dirias o mesmo?

"Tenho-me perguntado. As circunstâncias são estranhas."

Se estás a pensar em termos de personalidades secundárias, não podes provar nada nem de um lado nem do outro. Uma personalidade secundária também usaria gestos diferentes. De qualquer modo, isso não seria prova da minha natureza independente, mas agrada-me ver que tens pensado no assunto.

"Estava só curioso quanto ao que dirias", disse o Bill.

A minha resposta é que sou uma essência de personalidade energética, momentaneamente em contacto com o vosso sistema físico, no sentido em que sou capaz de operar através do Ruburt.

"Então usas a voz do Ruburt, os olhos e por aí fora, para comunicar?"

Uso, e uso-os da mesma maneira que usei faculdades mecânicas minhas quando as tinha.

"Isto inclui os músculos faciais?", perguntou o Bill.

Claro, embora a face não adote totalmente a minha própria expressão. Antes de mais, no que toca às mãos, ser canhoto ou destro tem a ver com mecanismos interiores e padrões cerebrais que vêm antes do movimento das mãos. Caracteristicamente, eu operava de maneiras que resultavam muitas vezes no uso primário da mão esquerda quando estava focado na matéria física.

Quanto à expressão facial, funciona do mesmo modo, pois, neste caso, a matéria importa! A expressão física é, de novo, resultado do método característico da personalidade de manipular o organismo físico.

Quando operava assim, tinha a minha própria maneira de o fazer.

De vez em quando, com o Ruburt, em maior ou menor grau, os meus próprios hábitos transparecem, porque uso os seus músculos de forma diferente da dele. Mas, cientificamente, isto não seria prova da minha existência como personalidade independente que sobreviveu à morte. Não que isso me preocupe, porque não me preocupa.

O Bill riu-se e, pouco depois, a sessão terminou. Nessa altura, eu já me sentava durante as sessões, e tinham ocorrido mudanças no meu estado de transe de modo que a mudança de personalidade era bem marcada. O Rob já se habituara a isso, mas o Bill e a Peg assistiam a sessões apenas esporadicamente e, para o Bill, era uma fonte constante de assombro. A Peg tomava-o como adquirido.

Até realmente tentarmos as experiências com sonhos, não tínhamos uma ideia muito clara do que esperar. Esta série de sessões em que o Seth explicava a realidade onírica e nos dava instruções para a explorar sempre me pareceu altamente evocativa, embora estranhamente ambígua. De certo modo, o Seth era tão nebuloso quanto os sonhos, mas já tínhamos mais de duas mil páginas de manuscrito que ele ditara através de mim em transe; e, seguramente, ele tinha mudado as nossas vidas. E agora estava aqui, a dizer-nos como viajar por um território que, pensei, era mais naturalmente dele do que nosso.

Para esta série de sessões, tínhamos também passado para o quarto mais sossegado. O Seth dedicava geralmente a primeira hora às suas reflexões sobre sonhos e a última parte das sessões era entregue às experiências mencionadas antes com os envelopes e aos testes à distância com o psicólogo.

Comparado com a sala de estar grande, o nosso quarto era bastante pequeno e estava bastante quente durante estes meses de verão de 1965.

Eu estava fascinada com o material do Seth sobre o universo dos sonhos. "Uma teoria fantástica", disse ao Rob.

"Fico com a impressão de que é muito mais do que apenas teoria", disse o Rob, e tive de concordar. O material sobre locais de sonho intrigava-me particularmente. O Seth tinha-nos dito para deixar espaço nos nossos registos oníricos para assinalar os locais e aconselhara-nos a examiná-los cuidadosamente. Fiquei bastante surpreendida com os diferentes tipos de locais de sonho nos meus próprios sonhos e elaborei a seguinte lista. Procura por estes quando examinares os teus próprios sonhos:

Locais de sonho que representam lugares familiares da tua vida diária presente.

Locais de sonho que representam lugares (como países estrangeiros) a que nunca viajaste realmente.

Locais de sonho que representam lugares definidos tal como eram no passado. Se sonhas com a tua casa de infância tal como era, não como é agora, então o local pertence a esta categoria.

Locais de sonho que representam lugares que já não existem fisicamente.

Locais de sonho estranhos, completamente desconhecidos.

Locais de sonho indistintos.

Locais de sonho estranhos aos quais continuas a regressar.

Uma vez despertado o meu interesse, fiquei mesmo determinada a descobrir onde ia e o que fazia nos meus sonhos. Num estudo de oitocentos dos meus próprios sonhos, fiquei realmente surpreendida ao descobrir que apenas setenta ocorreram na minha antiga terra natal e, mesmo aí, por norma, a ação envolvia o presente e não o passado. Antes, tomava como garantido que uma percentagem muito maior dos meus sonhos envolvia lugares da infância.

Na verdade, o grosso dos meus locais de sonho, nesse estudo, estava igualmente dividido entre lugares completamente desconhecidos e locais demasiado indistintos para recordar. Apenas sete sonhos me encontraram no estrangeiro. Mais interessante do que tudo, porém, descobri que a maioria dos meus sonhos precognitivos acontecia em locais que eram desconhecidos no momento do sonho. Por esta razão, sugiro que dês particular atenção a lugares de sonho desconhecidos.

Eu também estava interessada no que fazia nos sonhos — não apenas de forma geral, mas numa dada noite. Durante um período de quatro noites, registei vinte e um sonhos. Neles, estive envolvida em quatro episódios excitantes em que fugi de perigo, usei a inteligência para o superar ou o enfrentei diretamente. Corri através de chuva radioativa (num sonho que, curiosamente, se revelou precognitivo!), vagueei por jardins encantadores, explorei várias casas desconhecidas e falei com um autor famoso que nunca conheci. Nada mau, pensei, para alguém que não saiu da cama a noite toda!

As pessoas que sempre se lembraram de muitos dos seus sonhos podem não ficar muito impressionadas com a ideia de registar atividades oníricas, mas outras para quem o sono significa esquecimento acharão a recordação de sonhos uma empresa fascinante e a variedade dos atos de sonho quase surpreendente. Mesmo aqueles com boa memória onírica descobrirão que experiências persistentes de recordação são inestimáveis. Como descobrimos mais tarde, é o esforço exigido para lembrar os sonhos, e o consequente esticar da consciência, que finalmente abre a realidade dos sonhos.

Os Capítulos Catorze a Vinte mostrar-te-ão o valor da recordação de sonhos e ilustrarão como os sonhos podem ser usados para promover a saúde, resolver problemas e fortalecer a identidade. Além de explorarmos os nossos próprios sonhos e os nossos "eus" que sonham, há também a aventura de descobrir a dimensão maior na qual todos os sonhos acontecem.

Mas, se tudo isto é tão importante, porque não o conseguimos fazer mais fácil e naturalmente? Porque precisamos de experiências? Segundo o Seth, a forma como usamos o ego e a sua ideia de realidade põe-se no nosso caminho. Quando ainda delineava estas experiências para nós, o Seth explicou isto com algum detalhe.

“Sobre o Ego e a Recordação de Sonhos”
(Excerto da Sessão 181, 25 de Agosto de 1965)

O ego raspa a camada mais superficial da realidade e da consciência. Isto não é resultado de qualquer qualidade intrinsecamente egotista. É verdade que a responsabilidade do ego diz respeito à relação entre o eu e o ambiente físico. Tem de se focar necessariamente dentro dos limites da realidade física. No entanto, é perfeitamente capaz de perceber muito mais do que o homem ocidental lhe permite perceber. Medo, ignorância e superstição limitam os seus potenciais e, portanto, limitam até a sua eficácia dentro do universo físico.

O ego, por si, não pode experienciar diretamente certas intuições e vivências psicológicas, mas pode experienciá-las na medida em que delas se pode tornar consciente numa base intelectual. Quando o treino força o ego a tornar-se demasiado rígido e a limitar as suas perceções de outras realidades, então as intuições não serão aceites pelo ego porque a experiência intuicional não caberá na moldura de realidade que ele aceita como válida.

O ego, nesse caso, lutará contra aquilo que então considera uma ameaça desconhecida à sobrevivência. Iniciam-se lutas inteiramente desnecessárias. Queremos trazer a compreensão intuicional a um ponto em que o ego a aceite. Nas nossas experiências com sonhos, este é um dos objetivos que esperamos alcançar. O ego não está equipado para mergulhar diretamente em realidades não físicas, mas, se for treinado para ser flexível, aceitará tal conhecimento vindo de horizontes mais amplos do eu.

E o ego tem de ter os pés assentes em terra firme. Está nu e fora do seu elemento fora do ambiente normal da existência física. Em certa medida, a sua desconfiança da experiência de sonho é necessária para o equilíbrio global da personalidade. A realidade física é, afinal, uma rocha à qual o ego tem de se agarrar; dela, o ego obtém o seu prestígio e razão de existir. … Isto fornece o equilíbrio e o controlo necessários e resulta no ancoramento sólido da personalidade no ambiente em que deve presentemente sobreviver. Tens aqui uma das principais razões pelas quais deves solicitar ao subconsciente que te permita recordar sonhos. O ego não veria motivo para tal memória e, por princípio, tenta reprimi-los.

Ainda assim, este excelente equilíbrio e estes bons controlos existem. O ego aceitará conhecimento derivado do estado de sonho como um homem pode aceitar uma mensagem de uma terra distante na qual não deseja habitar e cujo ambiente o deixaria, ao mesmo tempo, perplexo e maravilhado.

Nas nossas experiências com sonhos, então, permitir-te-emos trazer tais mensagens ao ego. Tentaremos mapear este país exótico de tal modo que o ego possa compreender o que lá existe em termos de recursos que podem ser usados em seu próprio benefício.

"Qual é exatamente o propósito de todo o estudo?", perguntou o Rob.

E esta foi a resposta do Seth,

Envolver-nos-emos num estudo das características do mundo dos sonhos em geral e tentaremos isolá-lo como uma realidade separada para fins de exame. Depois considerá-lo-emos na sua relação com a realidade física, usando comparações e dissemelhanças.

Isto permitir-nos-á então avançar para a relação entre a personalidade de vigília e a personalidade adormecida e descobrir as muitas formas pelas quais os objetivos e fins da personalidade não só se refletem como por vezes se concretizam no e através do estado de sonho.

Habitualmente, o estado de sonho é considerado de um ponto de vista negativo e comparado desfavoravelmente com o estado de vigília. Dá-se ênfase às condições presentes no estado de vigília mas ausentes da experiência onírica. Consideraremos aqueles aspetos da consciência que estão presentes no ambiente de sonho e ausentes no físico. Nenhum estudo da personalidade humana pode pretender ser completo se não tiver em conta a importância da realidade dos sonhos.

Em algumas discussões, indicaremos as maneiras pelas quais objetivos conscientes podem ser alcançados com a ajuda do eu que sonha. Todo este material será reforçado com experiências que, espero, conduzam vocês mesmos.

É surpreendente como o homem se arrepende das horas passadas a dormir. Não percebe o quanto trabalha quando o ego não está a par. Esperamos tornar isto claro. Esperamos deixar-vos apanhar-vos em flagrante a fazê-lo. Perceberão quão produtivas são as experiências de sonho e as formas como são tecidas na tapeçaria de toda a vossa experiência.

Como já referido, trataremos também da natureza do espaço, do tempo e da distância, tal como aparecem no ambiente de sonho. Algumas das nossas experiências nesta linha serão muito esclarecedoras. Aí o ego não pode ir, mas pode beneficiar da informação e, talvez com o tempo, até uma sombra do ego possa atravessar essa terra estranha e sentir-se, de algum pequeno modo, em casa.

O Seth deu-nos uma tarefa e cumpri-la será obra de uma vida. Há um ritmo, mesmo agora, nas minhas próprias experiências na realidade dos sonhos. Alguns métodos, a dar mais adiante, permitiram-nos despertar enquanto sonhávamos, levar os nossos eus conscientes ao estado de sonho, manipulá-lo e ter experiências deliberadas fora do corpo enquanto dormíamos. (Em algumas destas, o que vi mais tarde conferia com a realidade física.) Por vezes, saio-me muito bem e sinto que estou a aprender a manipular em dois níveis de realidade ao mesmo tempo, a estar consciente tanto no estado de vigília como no de sonho. E depois, durante meses seguidos, sou espetada de novo na realidade física, muda e cega para as minhas experiências oníricas. Os meus alunos notaram os mesmos ritmos; o Rob também.

Antes de entrarmos nos vários tipos de sonhos e nas nossas experiências com eles, o capítulo seguinte dará algum material preliminar que o Seth nos forneceu sobre a natureza geral da realidade dos sonhos e o nosso lugar nela.

13
Alguns Excertos Preliminares sobre o Mundo dos Sonhos
Locais de Sonho, Sonhos e Criatividade
Realidade Elétrica dos Sonhos
Pontos-Momento

"Sobre o Mundo dos Sonhos"
(Excertos da Sessão 95, 7 de Outubro de 1964)

Assim como, na verdade, não há começo nem fim para um sonho, também não há começo nem fim para qualquer realidade. Um sonho, então, não começa nem termina; apenas a tua consciência de um sonho começa e termina. Tu entras na consciência de um sonho, e sais dela, mas, nos teus termos de tempo, os sonhos que pareces sonhar esta noite existem há muito. Parecem começar esta noite porque deles estás consciente esta noite.

Tu crias os teus próprios sonhos. Contudo, não os crias num ponto específico no tempo. Os inícios dos sonhos recuam a "vidas passadas" de que não tens consciência e para além mesmo disso; as origens fazem parte de uma herança que existia antes de o teu planeta existir.

Pois toda a consciência existia simultaneamente e em essência, mesmo antes do que poderias chamar os inícios do teu mundo. E aquilo que ainda hás de ser existia então e continua a existir agora — e não como alguma possibilidade ainda por cumprir, mas de facto.

O que serás, és agora, não numa forma enevoada e semi-real, mas num sentido bem real. Simplesmente não estás consciente destes eus a nível consciente, tal como não estás consciente de "vidas passadas". Mas cada um de vós cria um mundo de sonhos de validade, atualidade, durabilidade e autodeterminação, do mesmo modo que a entidade projeta a realidade das suas várias personalidades. Assim como habitualmente não existe contacto entre a entidade e o ego consciente comum, também habitualmente não existe contacto a nível consciente entre o eu que sonha e o mundo dos sonhos que tem a sua própria existência independente.

E do mesmo modo que o mundo dos sonhos não tem começo nem fim, também o universo físico com que estás familiarizado não os tem. Nenhuma

energia pode ser retirada, e isto inclui a energia usada na contínua construção subconsciente do mundo dos sonhos. Tu cria-lo continuamente — sempre o criaste. É produto da tua própria existência e, no entanto, não o podes conscientemente chamar à existência nem destruí-lo.

"Sobre a Natureza do Mundo dos Sonhos e os Sonhos dos Animais"
(Excertos da Sessão 97, Outubro de 1964)

O mundo dos sonhos é, então, um subproduto natural da relação entre o eu interior e o ser físico — não um reflexo, mas um subproduto — envolvendo não só uma reação química, mas também a transformação de energia de um estado para outro.

Sob certos aspetos, todos os planos ou campos de existência são subprodutos de outros. Por exemplo, sem a centelha peculiar desencadeada pela inter-relação entre o eu interior e o ser físico, o mundo dos sonhos não existiria. Mas, inversamente, o mundo dos sonhos é uma necessidade para a sobrevivência contínua do indivíduo físico.

Este ponto é extremamente importante. Como sabes, os animais sonham. O que não sabes é que toda a consciência sonha. Átomos e moléculas têm consciência, e essa consciência diminuta forma os seus próprios sonhos tal como, por outro lado, forma a sua própria imagem física. Tal como, no mundo material, os átomos se combinam, para seu próprio benefício, em estruturas mais complicadas, também se combinam para formar tais gestalts no mundo dos sonhos.

Disse que o mundo dos sonhos tem o seu próprio tipo de forma e permanência. É orientado fisicamente, embora não no grau inerente ao vosso universo habitual. Do mesmo modo que a imagem física é construída, também o é a imagem de sonho. Podes referir-te às nossas discussões anteriores sobre a natureza da matéria para ajudar a compreender, mas o mundo dos sonhos não é uma semiconstrução informe e aleatória.

Não existe em massa, mas existe em forma. A verdadeira complexidade e importância do mundo dos sonhos como campo de existência independente ainda não te impressionou totalmente. Ainda assim, embora o teu mundo e o

mundo dos sonhos sejam basicamente independentes, exercem pressões e influências um sobre o outro.

O mundo dos sonhos, então, é um subproduto da tua própria existência [do teu ponto de vista]. Está ligado a ti através de reações químicas e isto deixa aberta a via de interações. Como os sonhos são um subproduto de qualquer consciência envolvida com a matéria, então as árvores têm os seus sonhos. Toda a matéria física, por ser formada em torno de unidades individualizadas de consciência de graus variados, participa também na construção involuntária do mundo dos sonhos.

"Sonhos e a Crucificação, Criatividade e Inspiração, Importância da Recordação de Sonhos"
(Excertos da Sessão 115, 16 de Dezembro de 1964)

Mencionei uma vez a Crucificação, dizendo que foi uma realidade e uma efetividade, embora não tenha ocorrido no vosso tempo. Ocorreu onde o tempo não é como o conheceis… no mesmo tipo de tempo em que um sonho ocorre. A sua realidade foi sentida por gerações e foi alvo de reação. Não sendo uma realidade física, influenciou o mundo da matéria física de uma forma que nenhuma realidade puramente física jamais poderia.

A Crucificação foi uma das realidades gigantescas que transformaram e enriqueceram tanto o universo dos sonhos como o universo da matéria, e teve origem no mundo dos sonhos. Foi uma contribuição principal desse campo ao vosso e poderia ser comparada fisicamente ao surgimento de um novo planeta dentro do universo físico. …

A Ascensão de Cristo é… também uma contribuição do mundo dos sonhos ao vosso universo, representando conhecimento dentro do sistema de sonho de que o homem era independente da matéria física. …

Muitos conceitos, avanços e invenções práticas aguardam simplesmente em suspenso no mundo dos sonhos até que algum homem os aceite como possibilidades dentro da sua moldura de realidade. A imaginação é a ligação do homem desperto com o mundo dos sonhos. A imaginação frequentemente reformula dados oníricos e aplica-os a circunstâncias ou

problemas particulares dentro do sistema físico. Os seus efeitos podem surgir na matéria, mas ela, em si, não é física.

Muitas vezes, o mundo dos sonhos possui conceitos que um dia transformarão por completo a história do vosso campo, mas a negação de tais conceitos enquanto realidades ou possibilidades dentro da realidade retém-nos e adia avanços de que há grande necessidade.

Tais desenvolvimentos significariam a libertação de energia adicional no vosso campo. Ideias e conceitos são realidades não físicas que atraem energia não alinhada, dirigem-na e concentram-na. O mundo dos sonhos existe mais próximo desse presente espaçoso de que o eu interior está tão consciente. Não está tão envolvido com a camuflagem. …

Poder-se-ia dizer, então, que, de muitos modos, o universo dos sonhos depende de vós para lhe dardes expressão, do mesmo modo que vós também dependeis dele para encontrar expressão…

O impacto de qualquer sonho tem repercussões físicas, químicas, eletromagnéticas, psicológicas e psíquicas que são reais e contínuas.

O tipo de sonho ou os tipos de sonhos experienciados por qualquer indivíduo são determinados por muitos factores diferentes. Falo agora da experiência do sonho tal como ocorre e não do resquício dela que o seu ego lhe permite recordar.

Assim como um indivíduo cria a sua imagem física e o seu ambiente de acordo com as suas capacidades e defeitos, e em consonância com as suas expectativas e necessidades interiores, assim cria os seus sonhos; e estes interagem com o ambiente exterior.

Contudo, com o ego em repouso durante o sono, o indivíduo permite muitas vezes que comunicações e construções oníricas passem — além da barreira do ego. Por exemplo, se as suas expectativas presentes são falhas, quando o ego descansa pode recriar um tempo em que as expectativas eram elevadas. O sonho resultante quebrará parcialmente o círculo de expectativas pobres com as suas miseráveis construções físicas e iniciará tal indivíduo num

caminho construtivo. Por outras palavras, um sonho pode começar a transformar o ambiente físico elevando a expectativa interior.

"A 'Realidade Elétrica' dos Sonhos e Locais de Sonho"
(Excertos da Sessão 131, 10 de Fevereiro de 1965)

Vimos que toda a experiência é retida em dados codificados eletricamente dentro das células e que o material das células se forma em torno dessa experiência codificada. Vimos que o ego começa, atiçado à existência pelo eu interior, fortemente influenciado pela hereditariedade e pelo ambiente físico; e que esse ego, à medida que continua a existir, constrói uma realidade elétrica própria e forma as suas experiências … no dado codificado dentro das células.

Em qualquer "ponto" dado, o ego é completo dentro da realidade elétrica, tal como é psicologicamente completo dentro do universo físico. Isto inclui a retenção dos seus sonhos, assim como a retenção de dados puramente físicos. …

O sistema elétrico é composto de eletricidade que é bem diferente da vossa ideia dela. A eletricidade, tal como a percebeis, é apenas uma emanação eco, ou uma espécie de imagem-sombra dessas variedades infinitas de pulsação que dão realidade a muitos fenómenos com que estais familiarizados, mas que não surgem como objetos tangíveis dentro do campo físico. …

Este sistema elétrico é vastamente denso. Trata-se de uma densidade que não ocupa espaço, uma densidade causada por uma infinidade de campos elétricos de gamas variadas de intensidade. Não só não existem dois destes campos elétricos idênticos, como também não há impulsos idênticos dentro deles.

As gradações de intensidades são tão minuciosas que seria impossível medi-las e, no entanto, cada campo contém, em forma codificada, a realidade viva de éons sem fim; contém o que chamariam passado, presente e futuro de universos inumeráveis; contém os dados codificados de qualquer e toda a consciência que foi ou será, em qualquer universo; aquelas que pareceram desaparecer e aquelas que, aparentemente, ainda não existem. …

Esta densidade é extremamente importante, pois é uma densidade de intensidades. E é a variedade infinita e as gradações de intensidade que tornam possíveis todas as identidades e todos os gestalts, todas as identidades em termos de personalidades e campos e universos. É esta densidade, com esta variedade infinita de intensidade, que permite tanto a identidade como a mudança. …

A eletricidade que é percetível dentro do vosso sistema é meramente uma projeção de um vasto sistema elétrico que não podeis perceber. Até agora, os cientistas puderam estudar a eletricidade apenas observando as suas projeções que são percetíveis nos seus termos de referência. À medida que os seus instrumentos físicos se tornarem mais sofisticados, poderão entrever mais desta realidade, mas, como não a poderão explicar dentro do sistema de referências que conhecem, serão dadas muitas explicações curiosas e distorcidas de fenómenos relatados.

Ainda assim, o eu interior oferece tantos indícios. … Opera fora das referências físicas. Está, por si, livre dos efeitos distorcidos peculiares ao sistema físico. Um estudo dos sonhos, por exemplo, tornaria muitos destes pontos claros, porém muitos cientistas consideram tal trabalho indigno deles.

Porque é que ninguém suspeitou que os locais de sonho têm não só uma realidade psicológica, mas uma atualidade definida? O estudo de locais de sonho é da maior importância. Os locais de sonho são compostos de massa, densidade e intensidade elétricas. Eis outro ponto: trabalho definido pode ser feito num sonho, mas os braços e as pernas físicos não ficam cansados. Isto pareceria contrário às vossas leis conhecidas, mas ninguém investigou isto. …

É extremamente difícil sequer sugerir a miríade de complexidade e dimensão da atualidade elétrica tal como existe. Quando consideram que cada um dos vossos próprios pensamentos é composto de uma intensidade de impulso única, partilhada por nada mais; que o mesmo pode ser dito de cada sonho que tereis ao longo da vida; e que toda a vossa experiência é reunida em faixas particulares de intensidade, também completamente únicas; e que a soma de tudo o que sois existe numa mínima faixa ou banda de intensidades — então verão como é difícil explicar isto. …

Isto aplica-se não só ao vosso campo físico, mas também a todos os outros. O vosso campo está contido dentro da sua própria faixa de intensidades, uma minúscula banda de impulsos elétricos um milhão de vezes mais pequena do que uma nota escolhida ao acaso do conjunto total de composição musical que alguma vez foi escrita ou alguma vez será escrita. Não vou aprofundar isto agora porque não estão preparados. Mas, devido à gama infinita de intensidades disponível, cada indivíduo tem intensidades ilimitadas dentro das quais pode mover-se.

Todo o movimento é movimento mental ou psicológico, e todo o movimento mental ou psicológico tem a sua realidade elétrica. O eu interior move-se deslocando-se através de intensidades. Cada nova experiência abre uma nova intensidade de pulsação. … Mover-se através de intensidades dentro do sistema elétrico dá, no campo físico, o resultado de se mover através do tempo. Também discutiremos isto mais tarde, em ligação com a chamada viagem astral.

"O Mundo dos Sonhos, Imagens e Ações de Sonho, Sonhos como Ações"
(Excertos da Sessão 149, 26 de Abril de 1965)

Gostaria de discutir os sonhos em relação à ação. Mencionámos antes que nem toda a ação envolve necessariamente movimento que vos seja aparente como tal. Em maior ou menor grau, todas as ações são desdobramentos. A ação de sonhar em si é parcialmente um fenómeno físico. Há, então, a ação exterior que torna possível o sonhar, a ação que é sonhar.

Depois há as infinitas variedades de ações dentro do sonho que é, em si, um ato contínuo. As imagens dentro de um sonho também agem. Movem-se, falam, caminham, correm. Há, por vezes, um sonho dentro do sonho em que o sonhador sonha que sonha. Aqui, claro, as dimensões de ação são mais diversas.

Muitas dessas ações realizadas por imagens de sonho são musculares, manipulações físicas. Mas muitas também são manipulações mentais ou realizações estéticas e até performances estéticas.

Estas imagens de sonho estão longe de ser figuras unidimensionais de cartão. A sua mobilidade, em termos de perspetivas e dentro do espaço, é muito maior do que a vossa.

Percebeis apenas uma pequena porção destas imagens que vós próprios criastes. Não as conseguis trazer de volta para as perspetivas limitadas do vosso campo físico presente e ficais apenas com vislumbres e tênues lampejos de imagens que são tão reais, vívidas e mais móveis do que as normais físicas.

Disse antes que o mundo dos sonhos é composto de estrutura molecular e que é uma realidade contínua, embora a vossa própria consciência dele se limite, habitualmente, às horas do vosso sono. Há aqui uma troca. Pois, se dais ao mundo dos sonhos grande parte da sua energia, muita da vossa própria energia é dele derivada…

Nem o mundo dos sonhos é uma imagem-sombra do vosso. Prossegue de acordo com as possibilidades que lhe são inerentes, tal como vós prosseguis de acordo com as possibilidades do sistema físico. Ao dormir, porém, focais a vossa consciência, em forma alterada, noutro mundo que é tão válido quanto o vosso físico. Apenas uma pequena quantidade de energia é focada no sistema físico durante o sono, suficiente simplesmente para manter o corpo dentro do ambiente.

Sob muitos aspetos, as ações dentro do mundo dos sonhos são mais diretas do que as vossas. É porque recordais apenas tênues lampejos e episódios desconexos que os sonhos parecem muitas vezes caóticos ou sem sentido, particularmente ao ego, que censura grande parte da informação que o subconsciente retém. Para a maioria das pessoas, esse processo de censura é valioso, pois impede que a personalidade seja soterrada por dados que não está equipada para manejar. A capacidade de reter a experiência adquirida noutros campos é a tendência de desenvolvimentos futuros. … No entanto, todo o homem sabe intuitivamente do seu envolvimento aqui. …

Alguns eventos de sonho são mais vívidos do que os de vigília. Só quando a personalidade sai da experiência de sonho é que esta pode parecer irreal em retrospetiva. Pois [ao acordar] de novo, o foco de energia e atenção está no

universo físico. A realidade, então, é o resultado do foco de energia e atenção.

Usei deliberadamente a expressão "sair do mundo dos sonhos", porque aqui vemos uma mobilidade de ação fácil e frequentemente realizada — uma passagem para dentro e para fora que envolve uma ação sem movimento no espaço. O sonhador tem, à mão, uma memória das suas experiências de sonho "anteriores" e traz consigo os muitos propósitos interiores que estão por detrás das suas ações de sonho. Ao deixar o estado de sonho, torna-se mais consciente do ego e cria, então, aquelas atividades que lhe são significativas. Como referido antes, porém, os símbolos de sonho têm significado para todas as porções da personalidade.

O mundo dos sonhos tem construção molecular, mas essa construção não ocupa espaço tal como o conheceis. O mundo dos sonhos consiste em profundidades e dimensões, expansões e contrações que se relacionam mais claramente, talvez, com ideais que não necessitam do tipo particular de estrutura com que estais familiarizados. As intuições e certas outras capacidades interiores têm aqui muito mais liberdade, sendo desnecessário que as moléculas sejam usadas em qualquer forma aprisionadora. A ação no mundo dos sonhos é mais fluida. As imagens aparecem e desaparecem muito mais rapidamente porque a realização de valor tem maior liberdade.

A manifestação física mais lenta do crescimento que ocorre no sistema físico envolve padrões de longo prazo preenchidos por átomos e moléculas que estão, em certa medida, então aprisionados dentro das construções. No mundo dos sonhos, o processo físico de crescimento mais lento é substituído por realização de valores psíquica e mental, que não exige qualquer aprisionamento de longo prazo das moléculas dentro de um padrão. Isto envolve uma aceleração da experiência e da ação relativamente desimpedida do tipo de necessidades temporais inerentes ao universo físico. A ação tem maior liberdade…

Isto não quer dizer que não exista estrutura dentro do mundo dos sonhos, pois existem estruturas de natureza mental e psíquica. Mas a estrutura não depende da matéria e o movimento das moléculas é mais espontâneo. Uma profundidade de experiência quase inacreditável é possível dentro daquilo que vos pareceria uma fração de momento.

Um dos vislumbres mais próximos que podeis ter de ação pura é a ação tal como está envolvida com o mundo dos sonhos e nesta mobilidade com que a personalidade entra e sai do campo de sonho. No mundo físico, lida-se com a transformação da ação em manipulações físicas — mas isso envolve apenas uma pequena porção da natureza da ação, e o meu propósito é familiarizar-vos com a ação tal como ela existe, mais ou menos, em forma pura. Deste modo, sereis capazes de perceber as formas pelas quais ela é traduzida para outros campos de atualidade que não envolvem matéria tal como a conheceis.

Dentro da realidade do mundo dos sonhos, a realização e a dependência não estão, então, dependentes de permanência em termos físicos. São possíveis surtos de desenvolvimentos que amadureceram em perspetivas que não estão enredadas no tempo. Estes desenvolvimentos são o resultado de ações que ocorrem em muitas perspetivas ao mesmo tempo e não desenvolvimentos que acontecem, como no sistema físico, através de uma série aparente de momentos. Basicamente, até o próprio universo físico é assim construído, mas, para todos os efeitos práticos, no que toca à perceção e à experiência, aplicam-se o tempo e o crescimento físicos. Como resultado, a porção ego da personalidade depende, em grande medida, para a sua maturidade e desenvolvimento, da quantidade de tempo que a imagem física passou dentro do sistema.

Uma certa porção de crescimento físico, em termos de uma série de momentos, é, portanto, necessária para que a realização de valores se manifeste num organismo físico. Mas, no mundo dos sonhos, o "crescimento" é uma questão de realização de valores que é alcançada através de perspetivas de ação — através de viajar dentro de qualquer ação dada, acompanhando-a e mudando com ela.

Agora, experimentais a ação como se vos movêsseis ao longo de uma única linha, cada ponto nela representando um momento do vosso tempo. Mas, em qualquer desses "pontos", a ação desloca-se para todas as direções. Do ponto de vista desse ponto-momento, poderiam imaginar a ação a formar um círculo imaginário com o ponto como ápice. Mas isto acontece no ponto de cada momento. Não há limite particular para o círculo. Alarga-se indefinidamente para fora. Ora, no mundo dos sonhos, e em todos esses

sistemas, o desenvolvimento é alcançado não viajando pela vossa linha única, mas aprofundando esse ponto a que chamais um momento. … Basicamente, o universo físico está ele próprio no ápice de tal sistema. …

"Sonhos e o Sono REM (Movimento Rápido dos Olhos), Sonhos e Ligações Químicas"
(Excertos da Sessão 194, 29 de Setembro de 1965)

(O Rob e eu tínhamos lido um artigo sobre a investigação científica dos sonhos.) A realidade dos sonhos só pode ser investigada através de contacto direto. …

Haja sono REM ou não haja sono REM, os vossos sonhos existem constantemente abaixo da consciência, mesmo no estado de vigília. A personalidade é constantemente afetada por eles. É impossível privar uma pessoa de sonhos, ainda que a prives de sono [como em certas experiências de laboratório do sonho]. Esta função continuará a ser desempenhada subconscientemente. …

Os movimentos oculares observados no início do sono REM são apenas indícios de atividade onírica intimamente ligada às camadas físicas do eu. Esses períodos assinalam não o início dos sonhos, mas o regresso da personalidade de camadas mais profundas de consciência onírica a camadas mais superficiais. O eu está, na realidade, a regressar a níveis mais à superfície para verificar o ambiente físico. Há uma transferência de energia principal, em estados de sonho mais profundos, do foco físico para a concentração mental.

De forma simples, o eu viaja para áreas de realidade muito afastadas das zonas físicas de mobilidade. Os músculos ficam então laxos porque a atividade física não é necessária. A energia que não está a ser despendida fisicamente é usada para sustentar ações mentais. Os excessos químicos acumulados no estado de vigília são automaticamente transformados, à medida que são escoados, em energia elétrica que também ajuda a formar e a sustentar imagens de sonho.

Os vossos cientistas aprenderiam mais sobre a natureza dos sonhos se se treinassem na recordação onírica. De novo, a própria tentativa de privar um

indivíduo de sono desencadeará automaticamente atividade onírica subconsciente. A interferência mudará então as condições. Aquilo de que se devem ocupar é a experiência direta do sonho em desenvolvimento.

Isto poderia ser estudado se fossem dadas a um indivíduo sugestões adequadas para que acordasse no ponto exato do final de um sonho [como nas nossas próprias experiências]. O estado e as condições de sonho também poderiam ser estudados legitimamente usando hipnose. Aqui, trabalha-se com a própria mente e apenas se sugere que ela opere de certa maneira. Não se está a mexer na mecânica do seu funcionamento nem a alterar automaticamente as condições.

Usando hipnose, pode obter-se boa recordação de sonhos com um bom operador. Pode sugerir-se sono e sonho normais e, depois, sugerir que, sem acordar, o sujeito forneça uma descrição verbal dos seus sonhos à medida que os experiencia…

Outra alternativa é sugerir que o sujeito, sob hipnose, repita os sonhos da noite anterior.

Usando estes métodos, os sonhos dos doentes mentais também poderiam ser estudados se o problema não fosse demasiado grave. Os sonhos das crianças poderiam ser investigados desta forma e comparados com os dos adultos. As crianças sonham de modo vívido e mais frequentemente. No entanto, regressam com mais frequência a períodos de quase vigília para verificar o seu ambiente físico, uma vez que não estão tão seguras dele como os adultos. Em períodos profundos de sono, as crianças afastam-se mais, no que toca a atividades oníricas.

O ego permite-lhes maior liberdade. Por esta razão, têm também mais sonhos telepáticos e clarividentes do que os adultos. Têm também maior energia psíquica; isto é, conseguem recorrer à energia com mais facilidade.

Devido à intensidade da sua experiência de vigília, os excessos químicos acumulam-se a um ritmo mais rápido. Portanto, as crianças têm mais deste "propulsor químico" para usar na formação de sonhos. Estão também mais conscientes dos seus sonhos. …

Disse muitas vezes que qualquer ação altera aquilo que atua e aquilo sobre que se atua; e, portanto, no tipo de experiências que estão atualmente a ser realizadas para estudar sonhos, os atos dos investigadores estão a modificar as condições de tal modo que lhes é fácil encontrar aquilo que procuram. O próprio investigador, através das suas ações, provoca inadvertidamente os resultados que procura. A experiência particular pode, então, parecer sugerir condições que de modo nenhum são gerais, embora o possam parecer. Sob hipnose, um sujeito está menos em guarda do que o sujeito de uma experiência que sabe de antemão que será acordado por experimentadores, que lhe serão fixeletrodos ao crânio e que as condições de laboratório são substituídas pelo seu ambiente noturno.

É impossível estudar os sonhos quando se tenta isolar o sonhador da sua própria personalidade, tratar os sonhos como se fossem físicos ou mecânicos. O único laboratório para o estudo dos sonhos é o laboratório da personalidade. …

Enquanto o Seth transmitia este material, nós tínhamos iniciado as nossas próprias experiências com sonhos. Mais tarde, em 1967, comecei as minhas aulas de PES, e os meus alunos iniciaram o seu próprio trabalho de recordação e experimentação onírica. Como verás, isto conduziu à manipulação de sonhos e, em muitos casos, à projeção da consciência a partir do estado de sonho.

Embora cada pessoa progrida de forma diferente, de um modo geral, o trabalho onírico mais avançado segue as fases iniciais de simples recordação, para um maior autoconhecimento dentro do estado de sonho e, daí, para a manipulação de imagens oníricas e projeção. Os capítulos seguintes tratam, então, das nossas experiências com diferentes tipos de sonhos e do seu efeito na vida diária. Capítulos posteriores ocupar-se-ão da expansão da consciência que resulta das experiências anteriores.

O nosso interesse pelos sonhos transbordou também para o meu trabalho criativo. Os poemas seguintes foram todos escritos em 1964, quando o Rob e eu começámos as nossas próprias experiências de recordação de sonhos e quando o Seth iniciou as suas sessões sobre o mundo dos sonhos.

Em Moitas à Meia-Noite

(20 de Outubro de 1964)

Em moitas à meia-noite
Mergulham sonhadores,
Enquanto a lua
Brilha calma.
A cidade dorme,
Corpos jacent
Ajustados e vazios
Lado a lado.
Mas cada eu
Sai às escondidas,
Na escuridão sem
Imagem posta,
E viaja livre,
Todo alerta,
Por estradas sem
Registo em mapa.
Ninguém consegue achar
Onde esteve,
Nem seguir em carne
Onde o eu pisou,
Nem manter o eu dentro
Embora portas se fechem,
Pois o eu atravessa
Madeira e pedra.
Ninguém consegue achar
O marco ou sinal
Que levou o eu
Por terra tão estranha.
O caminho some-se,
O eu regressa
Para vestir a sua
Imagem ossuda.

O Meu Eu que Sonha
(8 de Dezembro de 1964)

O meu eu que sonha
Olhou pela janela
E viu-me na cama.
A luz da lua enchia
O meu crânio adormecido.
Jazia nua e imóvel.
O meu eu que sonha
Entrou
E andou por ali.
Senti como se maçanetas virassem,
Abrindo quartos
Na minha cabeça.
O meu eu que sonha
Tinha olhos como chaves
Que faiscavam no escuro.
Não havia armário
Dentro dos meus ossos
Que não pudessem abrir.
O meu eu que sonha
Atravessou
A armação da minha alma.
Acendia luzes ao passar.
Lá fora a noite
Era escura e fria.
O meu eu que sonha
Deitou-se na cama.
Eu, de lado, pasmada.
"Mas somos um só", disse eu.
Ele disse: "Pensei que sabias."

Visão
(10 de Junho de 1964, publicado em EPOS)

Vi-me estendida entre as estrelas.
A minha pele, uma malha aberta,
Pendia de sementes e luas e peixes.
Pássaros voavam pela minha carne
Que se erguia em massa continental

De mares de espaço. Um braço,
Um universo, foi lançado
À larga. A minha terceira unha esquerda
Era a Terra, pérola na ponta e a girar
Com o movimento medido do meu pulso.
Um olho fitava a forma —
As galáxias na coxa aberta — e via
O estoiro de cada célula-estrela que se atirava
À forma instantânea dentro da carne.
O outro olho, virado para dentro, entrevia
Novas teias e casulos
Fiados de pensamentos e sonhos que espalhavam
Imagens para fora a cada respiração.

Sonhadores
(30 de Novembro de 1964)

Os sonhadores fazem os seus próprios passeios,
Tecidos estendidos de pensamento a pensamento,
Extensões do crânio inquieto,
Invisíveis e escuros e quedos.
Estas projeções noturnas erguem-se
Como linhas insubstanciais de giz,
E ainda assim viajantes seguem-nas,
Suspensos do escuro ao escuro.
Marcam-se encontros e cumprem-se,
E escrevem-se registos à pressa,
Enquanto os corpos aguardam em camas de linho,
Intocados, aprumados, seguros.

14
Sonhos e Saúde
Seth sobre Sonhos Terapêuticos
Seth Tem uma Conversa de Sonho com um Amigo
Como Usar Sonhos para Promover a Saúde

Uma das minhas alunas, a Sue Watkins, é muito dotada psiquicamente e bastante experiente no uso de sonhos. Ela e o marido, o Carl, viviam numa

cidade próxima quando me enviou esta nota, juntamente com a cópia de um sonho que ilustra lindamente a estreita ligação entre sonhos e saúde. Título da nota, com humor: "Uma Breve História do Ombro, ou Carrie Nation Tinha Razão Acerca das Más Articulações."

Algum tempo depois de ter regressado da universidade, em 1967, reparei pela primeira vez que o meu ombro direito doía quando o levantava — sintomas clássicos de bursite, como soube depois. Passado algum tempo, a condição foi abrandando gradualmente. Depois, em Abril de 1968, os sintomas voltaram e duraram cerca de três meses, desapareceram lentamente e regressaram por um período em Dezembro de 1968. Em Fevereiro de 1969, tive um verdadeiro surto que durou intermitentemente até ao nascimento do meu filho, em Outubro. Desde então, a condição piorou até que, no último mês ou assim, já não conseguia enfiar a mão direita nos bolsos das jeans, nem pentear o cabelo, nem nada, sem dor intensa na omoplata direita e na mão direita até aos dedos.

O ioga e o tempo-psicológico ajudaram a reduzir os sintomas temporariamente, mas, na semana passada, a rigidez era tal que todo o meu ombro rangia como lixa encravada. Dei por mim até a gritar com o bebé, o que me fez sentir péssima. Então, em 25 de Abril de 1970, tive o seguinte sonho: Entrei no apartamento do Rob e da Jane e dei de caras com uma sessão do Seth. Sentei-me ao lado do Rob, que estava a transcrever apontamentos, como de costume. O Seth (na Jane) virou-se para mim de imediato. A voz dele estava quase zangada, mas não sem compaixão. "Ora bem, vou dizer-te o que fazer", disse, "mas não vou comunicar com a parte de ti que usa palavras."

Ele começou uma longa palestra sobre métodos de lidar com a agressividade e de a exprimir de maneiras aceitáveis. Nesse ponto, o meu eu crítico separou-se do meu eu de sonho que estava a receber a palestra. [Por outras palavras, a Sue tomou consciência de si mesma e do eu de sonho.] O meu eu crítico sentiu-se imediatamente incomodado, por não conseguir compreender ou traduzir a palestra. Parecia ter, no entanto, uma função definida, talvez em ligação com o corpo físico. Ambos os eus estavam igualmente conscientes.

O Seth sentou-se então à frente do meu eu de sonho, a alimentá-lo com algo que parecia cereais. O meu eu crítico ficou perturbado nessa altura, quase sentindo que o sonho não valia nada. Então o Seth disse ao eu crítico: "Isto é simbolismo… alimento para pensamento… muito mais complicado do que imaginas e para além de qualquer parte de ti que compreendas." De imediato, o eu de sonho ficou sossegado, quase hipnoticamente. O eu crítico continuava a pensar que isto não podia acontecer num sonho.

O Seth recomeçou a palestra, e o meu eu crítico começou a esbater-se. À medida que o fazia, perguntei: "Seth, alguma vez vou compreender isto?" A resposta perdeu-se, salvo o facto de eu sentir que o "conhecimento novo" recebido na palestra que eu não conseguia ouvir me estava a curar e que, como esposa e mãe, eu estava mais livre do que alguma vez estivera.

Quando acordei, o meu ombro, braço e mão estavam totalmente soltos e livres. Os caroços — chamados caroços de cálcio pelo meu médico — ainda lá estavam debaixo da pele, mas eu conseguia mexer o ombro sem dificuldade pela primeira vez em meses. Também já conseguia meter a mão nos bolsos das jeans. Tinha tido alguns problemas de pele e isso desapareceu, juntamente com uma crise de cólicas que durava há três semanas.

Para terminar, a Sue acrescentou: "Claro que o sonho em si foi apenas o impulso. O meu eu interior sempre soube o que fazer. Talvez só se tivesse esquecido de manter um ficheiro arrumadinho!"

Se o Seth falou de facto com a Sue no sonho é aqui secundário. O importante é que os sintomas desapareceram como resultado de um sonho. Ela preocupava-se com a condição e pedira ajuda ao seu eu interior; o sonho foi a sua resposta. É possível, claro, que o inconsciente da Sue tenha adaptado uma figura de autoridade para fazer passar a informação sobre agressividade com maior impacto, usando o Seth como figura de proa. (Se quiseres acreditar que o Seth é uma produção inconsciente minha, então terás de admitir que ele se presta bastante bem aos propósitos inconscientes de outros e possui para eles uma realidade bastante independente da sua relação comigo. Exemplos posteriores tornarão isto claro.)

O Seth chamaria ao sonho da Sue um sonho terapêutico, e dedicou muitas sessões aos sonhos e à saúde e à relação entre ambos. Antes de entrarmos

em sonhos terapêuticos, porém, é necessário compreender as razões pelas quais adotamos sintomas. Haverá razões definidas para as doenças? Segundo o Seth, a resposta é "sim".

"Sobre a Doença e a Ação"
(Excerto da Sessão 164, 23 de Junho de 1965)

As doenças podem ser vistas como ações impeditivas que representam verdadeiros bloqueios de energia, ação desviada para canais que não servem da melhor maneira os interesses da personalidade. As energias aparecem concentradas e viradas para dentro, afetando todo o sistema. Representam desdobramentos; não necessariamente prejudiciais em si mesmos, exceto quando vistos do ponto de vista de outras ações que formam a estrutura da personalidade. …

Uma certa porção da energia praticamente disponível para a personalidade é gasta na manutenção desta ação impeditiva ou doença. É óbvio, então, que menos energia fica disponível para ações mais benéficas para o sistema de personalidade como um todo.

A situação pode ser grave em graus variados, consoante o ímpeto e a intensidade da causa original por detrás da doença. Se o ímpeto é forte, então a ação impeditiva será de natureza mais séria, bloqueando enormes reservas de energia para os seus próprios fins. É óbvio que se torna parte da estrutura psicológica da personalidade, das estruturas física, elétrica e química, invadindo até certo ponto o próprio sistema de sonho.

(E aqui o Seth explica algo que muitas pessoas frequentemente se perguntam: se a doença é prejudicial e nós sabemos disso, então porque é que por vezes a má saúde persiste?)

Por vezes, a doença é momentaneamente aceite pela personalidade como parte do eu, e aqui reside o perigo. Não é apenas aceite simbolicamente, e não falo em termos simbólicos. A doença é muitas vezes aceite, de modo bastante literal, pela estrutura da personalidade como uma porção do eu. Assim que isto ocorre, desenvolve-se instantaneamente um conflito. O eu não quer abdicar de uma parte de si, mesmo que essa parte possa ser dolorosa ou desvantajosa. …

(Isto tem implicações sérias. Obviamente, a altura mais fácil para curar uma doença é antes de ser aceite como parte da imagem pessoal. O Seth prossegue nesta sessão a explicar algumas das outras razões mais profundas para a continuação dos sintomas e a nossa aceitação deles.)

Por um lado, embora a dor seja desagradável, é também um método de familiarizar o eu com os limites de uma consciência acelerada. Qualquer sensação intensificada, agradável ou desagradável, tem um efeito estimulante sobre a consciência, até certo ponto. É uma forte consciência de atividade e vida.

Mesmo quando o estímulo pode ser extremamente irritante ou humilhantemente desagradável, certas porções da estrutura psicológica aceitam-no indiscriminadamente porque é uma sensação vívida. Esta aquiescência a estímulos mesmo dolorosos é uma parte básica e necessária da natureza da consciência.

Mesmo uma rejeição rápida e automática ou afastamento de tal estímulo é, em si, uma forma através da qual a consciência se conhece a si própria. O ego pode tentar escapar a tais experiências, mas a própria natureza básica da ação é o conhecimento de si mesma em todos os aspetos. De um modo muito profundo, a ação não diferencia entre ações agradáveis e dolorosas.

Estas diferenciações surgem depois, noutro nível de desenvolvimento. Mas, como a personalidade é composta de ação, contém em si todas as características da ação.

(O Seth continua a descrever as formas pelas quais vários tipos de consciência reagem a estímulos dolorosos, concluindo com a afirmação de que, nos níveis celulares mais profundos, todas as sensações e estímulos são aceites instantânea, automaticamente e com alegria, independentemente da sua natureza. A esse nível, não existe conhecimento de ameaça. A diferenciação do "eu" não é suficientemente definida para temer a destruição.)

Aqui temos a ação a conhecer-se a si mesma e a aperceber-se da sua indestrutibilidade básica. Não tem medo da destruição, pois é também parte da destruição da qual novas ações evoluirão.

O organismo complexo da personalidade humana, com a sua estrutura física, evoluiu uma consciência do "eu" altamente diferenciada, cuja natureza é tal que tenta preservar os limites aparentes da identidade. Para o fazer, tem de escolher entre ações.

Mas por baixo do gestalt sofisticado estão os alicerces mais simples do seu ser e, de facto, a própria aceitação de todos os estímulos sem a qual a identidade seria impossível. Sem esta aquiescência, a estrutura física nunca se manteria, pois os átomos e moléculas dentro dela aceitam constantemente estímulos dolorosos e sofrem até a sua própria destruição.

Estão conscientes da sua própria separação dentro da ação e da sua realidade dentro dela.

Agora deves perceber porque é que até uma ação impeditiva pode ser literalmente aceite pela personalidade como parte de si própria e porque é que têm de ser feitos esforços para persuadir a personalidade a abdicar de uma porção de si, se é para haver progresso.

Também somos ajudados, contudo, por várias características da personalidade, na medida em que ela está em constante mudança, e a sua flexibilidade será benéfica.

Queremos apenas mudar a direção para a qual alguma da sua energia se move.

Deve ficar claro para a personalidade que uma ação impeditiva é um peso para toda a estrutura e que essa parte particular do eu não é básica à personalidade original. Quanto mais tempo a ação impeditiva for aceite, mais sério se torna o problema.

(Mas poderá uma doença alguma vez servir um bom propósito? Sim, segundo o Seth:) O enfoque inteiro de uma personalidade pode mudar de áreas construtivas para uma concentração das energias principais na área da

doença. Ora, nesse caso, muitas vezes a doença representa um novo sistema unificador. Se o antigo sistema unificador da personalidade entrou em colapso, a doença, servindo de medida provisória improvisada e de emergência, pode manter intacta a integridade da personalidade até que um novo princípio unificador construtivo substitua o original.

Neste caso, a doença não poderia ser chamada uma ação impeditiva, a menos que persistisse muito depois de ter cumprido o seu propósito. … Ainda assim, sem conhecer todos os fatos, não poderias emitir um juízo, pois a doença poderia continuar a servir, dando à personalidade um sentido de segurança, sendo mantida como um dispositivo de emergência sempre presente, caso o novo princípio unificador venha a falhar.

Princípios unificadores são grupos de ações em torno dos quais toda a personalidade se forma, em qualquer momento. Podem mudar e mudam de modo relativamente suave quando a ação é deixada fluir sem entraves.

Quando a ação não é deixada seguir os padrões ou canais para a sua expressão que foram evoluídos pela personalidade, então ocorrem bloqueios de energia. Estes têm de ser compreendidos não como algo à parte da personalidade, mas como parte da personalidade em mudança. Frequentemente, assinalam a existência de problemas interiores. Muitas vezes, servem funções temporárias, conduzindo a personalidade para longe de outras áreas de dificuldade mais graves. Não estou a dizer aqui que a doença seja boa. Estou a dizer que é parte da ação de que qualquer personalidade é composta e, portanto, tem um propósito e não pode ser considerada como uma força alienígena que ataca o indivíduo do exterior.

Nesta sessão em particular, o Seth está a descrever a doença como parte da ação, mas, como deixa claro, isto não implica qualquer negação de valores psicológicos ou psíquicos. A natureza da ação, contudo, é importante, pois o Seth afirma:

A personalidade é ação simultânea; é composta de ações dentro de ações. Porções dela estão conscientes da sua consciência como parte da ação, e porções tentam colocar-se à margem da ação. Esta tentativa forma o ego, que é ele próprio ação.

Se a doença fosse imposta à ação ou à personalidade de fora, então o indivíduo estaria à mercê de agências externas, mas não está. A personalidade é afetada por agências externas, mas, de um modo muito básico, escolhe as ações que aceitará.

Uma doença pode ser rejeitada. O hábito da doença pode ser rejeitado. Quando a ação é deixada fluir livremente, então não ocorrerão rejeições neuróticas da ação. … Uma doença é quase sempre o resultado de outra ação que não pode ser levada a cabo. Quando se libertam as linhas para a ação reprimida e se abrem os canais para ela, tal doença desaparecerá.

No entanto, a ação frustrada pode ser uma com consequências desastrosas, que a doença pode estar a impedir.

Consideremos os sintomas da Sue, causados por agressividade explosiva e reprimida, em relação às afirmações do Seth. A Sue fora ensinada, em criança, a reprimir emoções, mas chegara a altura em que a expressão era imperativa. Queria atacar, mas sentia que não devia, e as ações negadas então inibiram a função do braço direito que normalmente faria o golpe. Segundo o Seth, até os depósitos de cálcio eram acumulações de energia reprimida armazenada no corpo.

No seu sonho, a Sue recebeu informação que lhe disse como libertar e usar essa energia de forma criativa. Embora se lembrasse claramente do sonho e visse os seus resultados imediatos, a informação não foi dada ao eu consciente (nem sequer no drama do sonho), mas a outras camadas mais intimamente relacionadas com os mecanismos corpo-mente. Resultou mobilidade completa do braço e do ombro, mas ainda havia alguma dor devido aos depósitos de cálcio remanescentes.

Algumas semanas depois do sonho, a 12 de Maio de 1970, a Sue teve outra experiência terapêutica que cavalgou entre a realidade de sonho e a de vigília. Estava a ler um livro sobre a vida de Edgar Cayce quando o ombro começou a doer.

De repente, sentiu vontade de folhear o livro até um parágrafo que tinha reparado antes sobre exercícios de ioga para ombros com bursite. Ao ler isto, ouviu uma voz alta dizer: “Põe saquinhos de chá húmidos nisso.”

Assustada, a Sue ergueu a cabeça. A voz quase soava como se viesse de um rádio. De novo disse: "Põe saquinhos de chá húmidos nisso." A Sue anotou: Então fui buscar uns saquinhos de chá, sentindo-me tremendamente tola. Perguntei-me se devia pô-los diretamente sobre o ombro ou através de uma toalha, e a voz disse: "Diretamente." Tirei a blusa, deitei-me e pus os saquinhos sobre o topo da articulação do ombro.

"Mais abaixo. Por baixo é que está o problema. O topo é apenas um ressalto", disse a voz. Por isso virei-me, baixei os saquinhos e, de repente, sintonizei um diálogo que decorria na minha cabeça. Havia duas vozes, uma ligeiramente mais alta do que a outra, a discutir o assunto.

Ele começou uma longa palestra sobre os métodos de lidar com a agressividade e de a exprimir de formas aceitáveis. Neste ponto, o meu eu crítico separou-se do meu eu de sonho, que estava a receber a palestra. [Por outras palavras, a Sue tomou consciência de si própria e do eu de sonho.] O meu eu crítico sentiu-se imediatamente afastado, por não conseguir compreender ou traduzir a palestra. Parecia, no entanto, ter uma função definida, talvez em ligação com o corpo físico. Ambos os eus estavam igualmente conscientes.

O Seth sentou-se então em frente do meu eu de sonho, dando-lhe algo a comer que parecia cereais. O meu eu crítico ficou então perturbado, quase sentindo que o sonho não valia nada. Então o Seth disse ao eu crítico: "Isto é simbolismo… alimento para o pensamento… muito mais complicado do que julgas e para além de qualquer parte de ti que compreendas." De imediato, o eu de sonho ficou apaziguado, quase hipnoticamente. O eu crítico continuava a pensar que isto não podia acontecer num sonho.

O Seth recomeçou a palestra, e o meu eu crítico começou a esbater-se. À medida que isso acontecia, perguntei: "Seth, alguma vez vou compreender isto?" A resposta perdeu-se, exceto pelo facto de eu sentir que o "novo conhecimento" recebido na palestra que eu não conseguia ouvir me estava a curar e que, como esposa e mãe, eu estava mais livre do que alguma vez estivera.

Quando acordei, o meu ombro, braço e mão estavam completamente soltos e livres. Os caroços — chamados pelo meu médico caroços de cálcio — ainda lá estavam sob a pele, mas eu conseguia mover o ombro sem dificuldade pela primeira vez em meses. Também já conseguia enfiar a mão nos bolsos das jeans. Tinha tido alguns problemas de pele e isso desapareceu, juntamente com três semanas de cólicas.

Para terminar, a Sue acrescentou: "Claro que o sonho em si foi apenas o impulso. O meu eu interior sempre soube o que fazer. Talvez só se tivesse esquecido de manter um ficheiro arrumado!"

Quer o Seth tenha realmente falado com a Sue no sonho quer não é, aqui, secundário. O importante é que os sintomas desapareceram como resultado de um sonho. Ela preocupava-se com a situação e pedira ajuda ao seu eu interior; o sonho foi a sua resposta. É possível, claro, que o inconsciente da Sue tenha adaptado uma figura de autoridade para fazer passar a informação sobre a agressividade com maior impacto, usando o Seth como cabeça de cartaz. (Se quiseres acreditar que o Seth é uma produção inconsciente minha, então terás de admitir que ele se presta bastante bem aos propósitos inconscientes de outros e possui para eles uma realidade bastante independente da sua relação comigo. Exemplos posteriores tornarão isto claro.)

O Seth chamaria ao sonho da Sue um sonho terapêutico, e dedicou muitas sessões aos sonhos e à saúde e à relação entre ambos. Antes de entrarmos em sonhos terapêuticos, porém, é necessário compreender as razões pelas quais adotamos sintomas. Existem razões definidas para as doenças? Segundo o Seth, a resposta é "sim".

"Sobre a Doença e a Ação"
(Excerto da Sessão 164, 23 de Junho de 1965)

As doenças podem ser vistas como ações impeditivas que representam bloqueios reais de energia, ação desviada para canais que não servem da melhor maneira os interesses da personalidade. As energias aparecem concentradas e viradas para dentro, afetando todo o sistema. Representam ramificações; não necessariamente prejudiciais em si mesmas, exceto quando

vistas do ponto de vista de outras ações que formam a estrutura da personalidade. …

Uma certa porção da energia praticamente disponível para a personalidade é despendida na manutenção desta ação impeditiva ou doença. É óbvio, então, que fica menos energia disponível para ações mais benéficas para o sistema de personalidade como um todo.

A situação pode ser grave em graus variados, consoante o impulso e a intensidade da causa original por detrás da doença. Se o impulso for forte, então a ação impeditiva será de natureza mais séria, bloqueando enormes reservas de energia para os seus próprios fins. É óbvio que se torna parte da estrutura psicológica da personalidade, das estruturas física, elétrica e química, invadindo até certo ponto o sistema de sonho.

(E aqui o Seth explica algo sobre o qual muitas pessoas frequentemente se interrogam: se a doença é prejudicial e nós sabemos disso, porque é que, por vezes, a má saúde persiste?)

Por vezes, a doença é momentaneamente aceite pela personalidade como parte do eu, e é aqui que reside o perigo. Não é apenas aceite simbolicamente, e não falo em termos simbólicos. A doença é muitas vezes aceite, de modo bastante literal, pela estrutura da personalidade como uma porção do eu. Assim que isto ocorre, desenvolve-se instantaneamente um conflito. O eu não quer abdicar de uma parte de si, mesmo que essa parte possa ser dolorosa ou desvantajosa. …

(Isto tem implicações sérias. Obviamente, a altura mais fácil para curar uma doença é antes de esta ser aceite como parte da imagem pessoal. O Seth prossegue nesta sessão a explicar algumas das outras razões mais profundas para a continuação dos sintomas e a nossa aceitação deles.)

Por um lado, embora a dor seja desagradável, é também um método de familiarizar o eu com os limites de uma consciência acelerada. Qualquer sensação intensificada, agradável ou desagradável, tem um efeito estimulante sobre a consciência, até certo ponto. É uma forte consciência de atividade e vida.

Mesmo quando o estímulo pode ser extremamente irritante ou humilhantemente desagradável, certas porções da estrutura psicológica aceitam-no indiscriminadamente porque é uma sensação vívida. Esta aquiescência a estímulos mesmo dolorosos é uma parte básica e necessária da natureza da consciência.

Mesmo uma rejeição rápida e automática, ou afastamento de tal estímulo, é, em si, uma forma pela qual a consciência se conhece a si mesma. O ego pode tentar escapar a tais experiências, mas a própria natureza básica da ação é o conhecimento de si mesma em todos os aspetos. De um modo muito profundo, a ação não diferencia entre ações agradáveis e dolorosas.

Estas diferenciações surgem depois, noutro nível de desenvolvimento. Mas, como a personalidade é composta de ação, contém em si todas as características da ação.

(O Seth continua a descrever as formas pelas quais vários tipos de consciência reagem a estímulos dolorosos, concluindo com a afirmação de que, nos níveis celulares mais profundos, todas as sensações e estímulos são aceites instantânea, automaticamente e com alegria, independentemente da sua natureza. A esse nível, não existe conhecimento de ameaça. A diferenciação do "eu" não é suficientemente definida para temer a destruição.)

Aqui temos a ação a conhecer-se a si mesma e a aperceber-se da sua indestrutibilidade básica. Não tem medo da destruição, pois é também parte da destruição da qual novas ações evoluirão.

O organismo complexo da personalidade humana, com a sua estrutura física, evoluiu uma consciência do "eu" altamente diferenciada, cuja natureza é tal que tenta preservar os limites aparentes da identidade. Para o fazer, tem de escolher entre ações.

Mas por baixo do gestalt sofisticado estão os alicerces mais simples do seu ser e, de facto, a própria aceitação de todos os estímulos sem a qual a identidade seria impossível. Sem esta aquiescência, a estrutura física nunca se manteria, pois os átomos e moléculas dentro dela aceitam constantemente estímulos dolorosos e sofrem até a sua própria destruição.

Estão conscientes da sua própria separação dentro da ação e da sua realidade dentro dela.

Agora deves perceber porque é que até uma ação impeditiva pode ser literalmente aceite pela personalidade como parte de si mesma e porque é que têm de ser feitos esforços para persuadir a personalidade a abdicar de uma porção de si, se é para haver progresso.

Também somos ajudados, contudo, por várias características da personalidade, na medida em que ela está em constante mudança, e a sua flexibilidade será benéfica.

Queremos apenas mudar a direção para a qual parte da sua energia se move.

Deve ficar claro para a personalidade que uma ação impeditiva é um peso para toda a estrutura e que essa parte particular do eu não é básica à personalidade original. Quanto mais tempo a ação impeditiva for aceite, mais sério se torna o problema.

(Mas poderá uma doença alguma vez servir um bom propósito? Sim, segundo o Seth:) O enfoque inteiro de uma personalidade pode mudar de áreas construtivas para uma concentração das energias principais na área da doença. Ora, nesse caso, muitas vezes a doença representa um novo sistema unificador. Se o antigo sistema unificador da personalidade entrou em colapso, a doença, servindo de medida provisória e de emergência, pode manter intacta a integridade da personalidade até que um novo princípio unificador construtivo substitua o original.

Neste caso, a doença não poderia ser chamada uma ação impeditiva, a menos que persistisse muito depois de ter cumprido o seu propósito. … Ainda assim, sem conhecer todos os fatos, não poderias emitir um juízo, pois a doença poderia continuar a servir, dando à personalidade um sentido de segurança, sendo mantida como dispositivo de emergência sempre presente, caso o novo princípio unificador falhe.

Princípios unificadores são grupos de ações em torno dos quais toda a personalidade se forma, em qualquer momento. Podem mudar e mudam de modo relativamente suave quando a ação é deixada fluir sem entraves.

Quando a ação não é deixada seguir os padrões ou canais para a sua expressão que foram evoluídos pela personalidade, então ocorrem bloqueios de energia. Estes têm de ser compreendidos não como algo à parte da personalidade, mas como parte da personalidade em mudança. Frequentemente, indicam a existência de problemas interiores. Muitas vezes, servem funções temporárias, conduzindo a personalidade para longe de outras áreas de dificuldade mais graves. Não estou a dizer aqui que a doença seja boa. Estou a dizer que é parte da ação de que qualquer personalidade é composta e, portanto, tem um propósito e não pode ser considerada como uma força alheia que ataca o indivíduo de fora.

Nesta sessão em particular, o Seth descreve a doença como parte da ação, mas, como deixa claro, isto não implica qualquer negação de valores psicológicos ou psíquicos. A natureza da ação, contudo, é importante, pois o Seth afirma:

A personalidade é ação simultânea; é composta de ações dentro de ações. Porções dela têm consciência de si como parte da ação, e porções tentam colocar-se à margem da ação. Essa tentativa forma o ego, que é ele próprio ação.

Se a doença fosse imposta à ação ou à personalidade de fora, então o indivíduo estaria à mercê de agências externas, mas não está. A personalidade é afetada por agências externas, mas, de um modo muito básico, escolhe as ações que aceitará.

Uma doença pode ser rejeitada. O hábito da doença pode ser rejeitado. Quando a ação é deixada fluir livremente, então não ocorrerão rejeições neuróticas da ação. … Uma doença é quase sempre o resultado de outra ação que não pode ser levada a cabo. Quando se libertam as linhas para a ação reprimida e se abrem os canais para ela, tal doença desaparecerá.

No entanto, a ação frustrada pode ser uma com consequências desastrosas, que a doença pode estar a impedir.

Consideremos os sintomas da Sue, causados por agressividade explosiva e reprimida, em relação às afirmações do Seth. A Sue fora ensinada, em criança, a reprimir emoções, mas chegara a altura em que a expressão era imperativa. Queria atacar, mas sentia que não devia, e as ações negadas então inibiram a função do braço direito que normalmente faria o golpe. Segundo o Seth, até os depósitos de cálcio eram acumulações de energia reprimida armazenada no corpo.

No seu sonho, a Sue recebeu informação que lhe disse como libertar e usar essa energia de forma criativa. Embora se lembrasse claramente do sonho e visse os seus resultados imediatos, a informação não foi dada ao eu consciente (nem sequer no drama do sonho), mas a outras camadas mais intimamente ligadas aos mecanismos corpo-mente. O resultado foi mobilidade completa do braço e do ombro, mas ainda havia alguma dor devido aos depósitos de cálcio remanescentes.

Algumas semanas depois do sonho, a 12 de Maio de 1970, a Sue teve outra experiência terapêutica que ficava entre a realidade de sonho e a de vigília. Estava a ler um livro sobre a vida de Edgar Cayce quando o ombro começou a doer.

De repente, teve o impulso de folhear o livro até um parágrafo que tinha notado antes sobre exercícios de ioga para ombros com bursite. Ao ler isto, ouviu uma voz alta dizer: "Põe saquinhos de chá húmidos nisso."

Assustada, a Sue ergueu a cabeça. A voz soava quase como se viesse de um rádio. De novo disse: "Põe saquinhos de chá húmidos nisso." A Sue anotou: Por isso, fui buscar uns saquinhos de chá, sentindo-me enormemente tola. Perguntei-me se devia pô-los diretamente no ombro ou através de uma toalha, e a voz disse: "Diretamente." Tirei a blusa, deitei-me e pus os saquinhos no topo da articulação do ombro.

"Mais abaixo. Por baixo é que está o problema. O topo é apenas um ressalto", disse a voz. Então virei-me, desci os saquinhos e, de repente, sintonizei um diálogo que decorria na minha cabeça. Havia duas vozes, uma ligeiramente mais alta do que a outra, a discutir isto.

“Durante quanto tempo?”, perguntou a segunda voz.

“Meia hora”, respondeu a primeira voz.

“Quantos dias?”

“Todos os dias. Devia bastar seis dias, mas a condição tem de ser compreendida mais claramente. Sessenta dias.”

Neste ponto, comecei a sentir-me sonolenta. “Relaxa”, disse a voz alta.

“Relaxem os indicadores. Relaxem as pernas. Permitam a circulação.

Inspirem vida. Expirem veneno.”

Adormeci por dez minutos. Quando acordei, a dor tinha desaparecido. Tenho feito o exercício de ioga e usado os saquinhos de chá e a dor não voltou.

Duas semanas depois, a Sue foi acordada a meio da noite pelas mesmas duas vozes. “Como está a condição agora?”, perguntou a primeira voz.

“Bem melhor”, respondeu a segunda voz. “Os exercícios de ioga estão a reparar os efeitos produzidos no sistema físico. Ela também está a aprender a não canalizar agressões para o ombro.”

Após seis dias de tratamento, toda a dor desapareceu, tal como os caroços de cálcio. Desde então, a Sue teve alguns incómodos no ombro durante períodos de stress, mas aprendeu que uma simples leitura do sonho original do Seth devolvia imediatamente o ombro ao normal. Estas experiências foram altamente valiosas e produziram resultados físicos inegáveis que duram enquanto a Sue permitir uma libertação e expressão normais da energia emocional.

Segundo o Seth, a má saúde é causada principalmente por padrões destrutivos de mente e sentimento que afetam diretamente o corpo devido à faixa particular dentro do sistema eletromagnético em que se enquadram. A má saúde, por exemplo, não acontece primeiro, resultando em pensamentos pouco saudáveis. É ao contrário. O Seth afirma:

A doença deve ser tratada principalmente mudando os hábitos mentais básicos. A menos que isto seja feito, o problema irromperá repetidas vezes sob disfarces diferentes. O sistema tem capacidade para se curar a si próprio e, no entanto, deve ser-lhe dada toda a oportunidade para tal.

Na maioria dos casos, os estímulos [para a cura] vêm de níveis mais profundos do eu, onde podem ser traduzidos em termos que o subconsciente pessoal pode usar. Nesses casos, essas perceções podem encontrar caminho até ao ego, surgindo como inspirações ou pensamento intuitivo.

Muitas dessas intuições aparecem quando a personalidade está dissociada ou em estado de sonho. … O efeito de qualquer pensamento é bastante preciso e definido e é posto em movimento devido à natureza da sua própria identidade eletromagnética.

O corpo físico opera dentro de certos padrões eletromagnéticos e é afetado de forma adversa por outros. Esses efeitos alteram a própria estrutura molecular das células, para melhor ou para pior, e, devido às leis de atração, padrões habituais operarão. Um pensamento destrutivo, então, é perigoso não apenas para o estado presente do organismo, mas também perigoso em termos do "futuro".

De novo, importa pouco que as vozes da Sue pertencessem a espíritos incorpóreos definidos ou que fossem alucinações terapêuticas adaptadas para impressionar a sua mente consciente. As diretrizes e instruções que lhe deram funcionaram. Estávamos a falar disto numa aula recente quando o Seth surgiu e disse que tinha comunicado com a Sue durante o episódio do sonho.

O Seth falou pela primeira vez de sonhos terapêuticos na 198.ª sessão, de 13 de Outubro de 1965 — embora, desde o início, insistisse que o eu interior tinha a capacidade de curar o corpo. Nesta sessão, explicou exatamente como tal sonho atuava sobre o sistema físico.

Há algum tempo que não falamos dos sentidos interiores. Agora, deverás perceber que eles têm também uma realidade eletromagnética e que as

enzimas mentais atuam como faíscas, desencadeando reações interiores. No estado de sonho, estas reações são facilmente acionadas. Isto resulta do abaixamento das defesas egotistas, pois o ego estabelece controlos que atuam como resistências a vários canais interiores [durante o estado de vigília]. …

Uma atitude mental destrutiva foi transformada, de uma noite para a outra, no estado de sonho, numa situação construtiva em muitos casos, e todo o equilíbrio eletromagnético foi alterado. Em tal caso, iões negativos formam uma estrutura elétrica na qual a cura é possível. Tais sonhos de cura surgem mais frequentemente quando o eu sente um sentido de desespero e abre automaticamente canais para camadas mais profundas da personalidade.

Muitas vezes encontramos uma regeneração quase instantânea, uma aparente cura instantânea, um ponto a partir do qual o organismo começa, quase milagrosamente, a melhorar. O mesmo acontece em casos menos surpreendentes em que, por exemplo, uma condição de saúde meramente incómoda desaparece de repente.

Através de autossugestão, estes sonhos terapêuticos podem ser provocados com prática. A sugestão (sendo ação) tem o seu próprio efeito eletromagnético e já começa a pôr em marcha certos processos de cura, ao mesmo tempo que acende a formação de outros.

Tais terapêuticas interiores podem ocorrer em vários outros níveis de consciência, onde podem ser desencadeadas por estímulos exteriores de natureza estética ou agradável. Outras condições exteriores também têm efeito.

Envolver-se em grandes grupos, por exemplo, é muitas vezes benéfico não apenas para desviar a atenção do eu por um tempo, mas por causa da maior gama de faixas eletromagnéticas prontamente disponíveis.

A saúde global do indivíduo é importante, tal como o delicado equilíbrio das propriedades eletromagnéticas… Quando o organismo está profundamente estabelecido em padrões destrutivos, isto é por vezes sentido no estado de sonho, de modo que sonhos destrutivos acrescentam-se então a toda a

situação. … Por esta razão, o uso da autossugestão para provocar sonhos construtivos é de grande benefício.

O Seth referiu também que os sonhos podiam reverter completamente estados de depressão e que tais sonhos alteradores de humor podiam ser igualmente "fabricados" através da sugestão. Numa manhã chuvosa de Março, decidi seguir as suas instruções. Apercebi-me de que tinha estado triste e deprimida durante uma semana ou mais — aborrecida porque não tinha notícias de um editor e também porque estava a encontrar dificuldades na galeria de arte.

O céu estava muito escuro, caía uma chuva leve e uma tempestade ameaçava. Depois de estar sentada à secretária, desconsolada, durante uma hora, a tentar pôr a cabeça no meu livro, decidi fazer uma sesta. Fui para o quarto. O relógio marcava 10h30. Acertei o alarme para as 11h00 e deitei-me. Mesmo antes de adormecer, dei-me a sugestão de ter um sonho que me levantasse o ânimo e me devolvesse o entusiasmo natural.

Fiquei ali deitada, consciente de um desassossego crescente. De repente, apercebi-me de que estava a ouvir vozes, mas pareciam vir de dentro da minha cabeça. Cresceram de forma constante, cada vez mais altas. Tinha a certeza de que ainda estava acordada. As vozes subiam. Senti como se um rádio estivesse no volume máximo dentro da minha cabeça, mas com as estações baralhadas — pois eu não conseguia dar sentido ao que era dito. Em vez disso, parecia ouvir fragmentos de conversas. Realmente assustada, abanei a cabeça e olhei à volta do quarto.

Tudo estava normal. A manhã continuava escura e lúgubre, a luz cinzenta do exterior visível através das persianas. Mas as vozes estavam agora claramente estrondosas. Desesperada, tentei encontrar a sua fonte. Então percebi que um rádio transístor berrava na mesa de cabeceira. Desliguei-o. Não me ocorreu que, na realidade, não tínhamos tal rádio em casa. Para minha completa perplexidade, as vozes continuaram. Depois "lembrei-me" de que havia outro rádio no estúdio do Rob. De certeza que as vozes vinham de lá! Saltei da cama e corri para o estúdio. Lá estava o rádio. Apressadamente, estendi a mão para o desligar e levei um forte choque elétrico. Não só isso, como as vozes tinham realmente duplicado de volume.

Agora estava demasiado assustada para voltar a tocar no rádio ou puxar a ficha da tomada e desligá-lo. (Esse rádio, novamente, não tinha existência física.) Em vez disso, atravessei o quarto e a casa de banho, saí para a sala de estar. Aqui parei, imóvel. A tempestade tinha chegado. Chovia a cântaros lá fora. Dentro, tudo estava estranhamente silencioso. As vozes cessaram de repente. Toda a sala parecia num estado de expectativa — mas à espera de quê? Completamente intrigada, olhei em volta, a tentar orientar-me. E foi preciso algum esforço. Não havia como negar o facto de que uma porta substituíra a nossa janela central. Curiosa, aproximei-me e, por fim, abri-a.

Ali encontrei uma mesa e cadeiras de madeira escura de boa qualidade e, para além delas, outro apartamento espaçoso. De novo hesitei: de onde surgira o apartamento? Depois pareceu-me que eu sabia da sua existência num passado vago e que o esquecera. Na verdade, enquanto apressava o passo pelo corredor, pareceu-me recordar também outros apartamentos semelhantes.

O corredor abria-se numa grande área central que era usada como loja de roupa. Estavam a fazer preparativos para uma promoção. Lembrei-me de que as pessoas dali eram minhas amigas desse mesmo passado recordado e que eu as visitara antes, dessa mesma maneira. As pessoas viram-me, reconheceram-me de imediato e receberam-me com grande alegria.

Enquanto conversávamos, enchi-me de uma calorosa satisfação e interroguei-me sobre como pudera esquecer as nossas visitas anteriores. Seguiu-se uma conversa deliciosa. A certa altura, lembro-me de descer uma escadaria, enquanto um jovem bonito, moreno, me tomou pelo braço e me fez girar num arco. Notei também um casaco verde quente e encantador e apercebi-me de que o tinha guardado com os meus amigos na minha última visita.

Mencionei os outros apartamentos e ansiei por explorá-los. Os meus amigos acharam que seria divertidíssimo e ofereceram-se para ir comigo. Um sentido de aventura encheu-me. Não me lembrava de ter tido um momento tão bom! Depois lembrei-me de que tinha de voltar ao meio-dia para preparar o almoço do Rob. Embora estivesse muito tentada a ficar, deixei os meus amigos, prometendo regressar nessa tarde.

De seguida, dei por mim a correr para o quintal, à chuva. Deixei cair os cigarros no chão molhado, apanhei-os e descobri, para meu espanto, que não estavam molhados. Ao mesmo tempo, encontrei outro maço no bolso. Isto deixou-me mesmo intrigada. Tinha a certeza de que só tinha um maço. Enquanto ali estava, a tentar perceber aquilo, um ardina atravessou o relvado e gritou: "Olá."

Olhei para cima, desta vez realmente confusa. Ele não era, de todo, o nosso atual rapaz dos jornais, mas o que nos entregava os jornais noutra cidade, anos antes. Não podia, de forma alguma, ter a mesma idade e estar a entregar jornais em Elmira! Além disso, só recebíamos o jornal da noite, e ainda era de manhã.

Pela primeira vez, perguntei-me: poderá isto ser algum tipo de sonho? Um jorro de desilusão invadiu-me. Se eu estava a sonhar, então os apartamentos desapareceriam quando acordasse. Nunca chegaria a explorá-los! Olhei de novo para o quintal. Era o nosso quintal. O ambiente estava brilhantemente nítido. E então, do nada, pareceu-me, surgiu uma sensação de liberdade e exaltação — eu podia explorar os apartamentos, se quisesse! Eu estava fora do meu corpo. O meu corpo estava na cama.

Com essa perceção, os meus sentidos ficaram hiper-alerta. O quintal e tudo o que estava no meu campo de visão eram significativos, vivos, super-reais — aparentemente mais reais do que em qualquer outro momento da minha vida. Ao mesmo tempo, ocorreu-me que eu me deitara às 10h30 e que, decerto, já passara da meia hora que me tinha dado. Por alguma razão, o despertador não me acordara. Eu teria de voltar. Durante todo esse tempo, mantive-me de pé, totalmente consciente e alerta, no quintal. Só então me lembrei das sugestões que me tinha dado antes de me deitar. Decidi regressar ao corpo de imediato.

Sem qualquer transição, saltei para a posição sentada na cama. Imediatamente, verifiquei o relógio. O alarme não tocara porque eu não empurrara o pequeno botão o suficiente. Em qualquer caso, ainda não eram 11h00. Só tinha passado meia hora de tempo físico.

Embora continuasse a chover quando me levantei, sentia-me ótima. Ao princípio, lembrava-me apenas da segunda parte da experiência e só quando

a escrevi é que recordei o episódio inicial, assustador. Senti-me tão vibrante de vida que não havia, para mim, qualquer dúvida quanto à natureza terapêutica do "sonho". Mas como poderia a primeira parte, desagradável, ser terapêutica? O que significava? Como verás, o Seth explicou isto na sessão seguinte e aproveitou a oportunidade para explicar mais sobre saúde e sonhos.

Não entrarei aqui nas implicações fora-do-corpo dessa experiência — isso fica para mais adiante neste livro; aqui, gostaria de salientar, em vez disso, os elementos de mudança de humor do "sonho" e o que ele significou para mim. Na sessão seguinte, o Seth explicou-o e mostrou como o pano de fundo reencarnacional, os problemas presentes e o simbolismo pessoal foram todos usados no drama onírico. Partes da experiência foram sonhos. Outras foram eventos subjetivos válidos de outro tipo, e toda a produção surgiu em resposta às minhas sugestões para um sonho que alterasse o humor.

Isto foi o que o Seth disse na Sessão 199, de 18 de Outubro de 1965: Fico contente por ver que o Ruburt experimentou o material sobre sonhos terapêuticos. A ação básica do primeiro sonho envolveu a receção, por parte dele, de várias vozes. Embora não se lembre disso, elas proferiram palavras de encorajamento. Apresentaram excelentes provas das suas próprias capacidades, pois, inicialmente, eram cristalinas e sem distorção. Eram quatro ao todo — todas masculinas. Pertenciam a personalidades que já não se encontravam no sistema físico, mas que estavam estreitamente ligadas ao Ruburt em vidas passadas. A quarta voz era a minha. Isto foi uma tentativa de construir a confiança do Ruburt — para mostrar quão clara pode ser a receção se as suas capacidades forem plenamente utilizadas.

As partes acima, portanto, não eram na verdade sonhos, mas experiências a acontecer enquanto ele estava dissociado. Chocaram-no; daí o choque mais tarde, quando ele transformou isto num sonho. Quando ouviu as vozes, em vez de ganhar confiança, caiu num estado de sonho. Não quis aceitar a responsabilidade que sentiu que as suas capacidades lhe impunham e, por isso, no sonho, procurou uma fonte externa para as vozes e sonhou as sequências do rádio. No sonho, porém, as vozes continuam [depois de ele desligar o rádio] porque ele sabe que as está a captar num canal que não é físico.

Tenta de novo, descobrindo outro rádio na tua estante, Joseph, onde os nossos manuscritos estão guardados. A ligação é óbvia, pois ele sabe que o Material do Seth provém do mesmo sistema que as vozes. Aqui, estende a mão para desligar o rádio e leva um choque; o choque é a sua perceção de que o próprio Material cessaria se ele desligasse as suas capacidades. A ligação contigo também é óbvia, uma vez que o teu quarto está envolvido. Se ele desligasse as suas capacidades como se desliga um rádio, então tu também ficarias privado.

No sonho, então, ele entra no seu próprio quarto. Esqueceu conscientemente esta parte, cobrindo-a com uma vaga referência a uma tempestade elétrica. No próprio sonho, porém, descobre que a sua capacidade é tão parte dele como a respiração e não pode ser ligada e desligada à vontade. Há uma tempestade elétrica. Ele permanece no meio do quarto, tocado por correntes vibratórias. Embora esteja com medo, percebe que faz parte da tempestade — que ela não é destrutiva, mas criativa e, acima de tudo, um simples elemento da realidade. Esta segunda perceção torna possível o segundo sonho, com os seus elementos terapêuticos.

O segundo sonho é de expansão. O nível mais significativo era aquele em que os muitos quartos e apartamentos representavam áreas psíquicas de desenvolvimento, possibilidades intermináveis que se abrem continuamente, mas possibilidades que se baseavam em experiências de vidas anteriores. Há muitos aspetos de dados reencarnacionais no sonho, todos reforçando os elementos saudáveis da personalidade do Ruburt.

A interpretação do Seth continuou na sessão seguinte (a 200.ª). Ele disse que o casaco verde representava uma nova capacidade que fora minha numa vida passada mas que eu mal-usara; esta nova capacidade estava agora à espera de ser reclamada por mim.

As pessoas eram todas indivíduos com quem eu tinha tido ligações em vidas passadas. Daí os sentimentos de redescoberta e alegria. Disse o Seth: Quando ele saltou do corrimão, fui eu quem estendeu um braço para o ajudar. Apareci como o jovem de pele oliva. Todos tentámos incutir confiança e alegria, e as respostas foram emocionais. O sonho gerou energia suficiente para elevar o ânimo do Ruburt e permitir que o seu entusiasmo normal regressasse em força total. Cortou a sua má disposição em várias semanas.

Os sonhos não só podem eliminar sintomas (como no caso da Sue) ou alterar completamente os humores (como no meu sonho), mas podem dar-nos aviso de dificuldades de saúde incipientes — como me aconteceu há vários anos. Certa noite, nos primórdios da nossa experiência psíquica, sonhei que via o Rob junto ao lava-loiça da cozinha. Ele vergava-se e caía no chão. O sonho assustou-me tanto que, ao acordar, apanhei-me a dizer: "Esse sonho assusta-me. Não quero lembrar-me dele." Por outras palavras, apanhei-me no ato de tentar censurar o sonho. Isto, por si só, disse-me que devia ser importante, por isso forcei-me a anotá-lo imediatamente. Nem sequer contei o sonho ao Rob.

Três dias depois, o Rob entrou na casa de banho, desmaiou subitamente junto ao lava-loiça e caiu inconsciente no chão. Se eu tivesse dado atenção ao sonho e contado ao Rob, poderia o incidente ter sido evitado? Se lhe tivesse contado, penso agora que, através de terapia de sonho ou num leve estado de transe, ele poderia ter descoberto a razão por detrás dos sintomas e poupar-se a um período difícil.

O eu interior conhece o estado da nossa saúde. A certa altura, tive alguns sintomas para os quais estava a usar uma combinação de métodos de cura — sugestão, autoanálise e terapia de sonho. Parecia estar a melhorar, mas queria uma verificação interior. Numa noite, pedi um sonho que me permitisse saber o meu estado de progresso.

Nessa noite, sonhei que estava a ser examinada por um médico que conheço. Ele disse-me que a dificuldade estava praticamente resolvida. Neste caso, claro, utilizei aparentemente uma figura de autoridade para impressionar a minha mente consciente.

Nem todos os sonhos de má saúde devem ser tomados à letra. Muitas vezes são interpretações simbólicas do vosso estado de espírito. Podem pedir outro sonho que vos esclareça os símbolos do primeiro. Na Sessão 173, disse o Seth:

Assim como a personalidade é alterada por qualquer ação, também é alterada pelos seus próprios sonhos. Assim como é moldada pelo ambiente exterior, também é moldada pelos sonhos que cria e que ajudam a formar o

seu mundo interior. Para o eu inteiro, faz-se pouca diferenciação entre ações exteriores ou interiores.

O ego faz tais distinções. O núcleo da personalidade não… À medida que um indivíduo altera a sua situação física reagindo a ela, também altera a sua situação interior ou psíquica da mesma forma…

Nos sonhos, dais liberdade a ações que não podem ser adequadamente expressas nos limites da realidade normal de vigília. Se a personalidade lida competentemente com as suas atividades oníricas, então as ações problemáticas encontram libertação nos sonhos. Quando o ego é demasiado rígido, tentará até censurar os sonhos, no entanto… e a liberdade de ação não é inteiramente permitida, mesmo no estado de sonho.

Se esta solução falhar, a ação impeditiva materializar-se-á então como uma doença física ou uma condição psicológica indesejável. Se um indivíduo tem fortes sentimentos de dependência que não pode exprimir na vida diária, exprimirá esses sentimentos em sonhos. Se não o fizer, então pode desenvolver uma doença que lhe permita ser dependente na vida física. Se tiver consciência das dificuldades, porém, pode pedir sonhos que libertem esse sentimento.

O indivíduo não se lembraria necessariamente de tal sonho. Psicologicamente, porém, tal experiência seria válida e a dependência seria expressa. Não posso sublinhar isto suficientemente: Para o eu interior, a experiência de sonho é tão real como qualquer outra experiência.

Segue-se que, usando a sugestão, vários problemas podem ser resolvidos dentro do estado de sonho. O ego interior de que falámos é o diretor de tais atividades unificadoras. É o "eu" dos vossos sonhos, tendo, dentro do eu interior, posição algo semelhante à que o ego tem em relação ao corpo físico exterior.

Mediante a sugestão adequada, a personalidade trabalhará então problemas específicos no estado de sonho, mas se a solução não for clara para o ego [consciente], isto não significa necessariamente que a solução não tenha sido encontrada. Haverá casos em que não só é desnecessário como indesejável que o ego esteja familiarizado com a solução. As sugestões serão seguidas

pelo eu adormecido à sua maneira. As soluções podem não surgir ao eu consciente do modo que este espera. O eu consciente pode nem sequer reconhecer que lhe foi dada uma solução, e ainda assim pode agir com base nela…

Tanto doenças psicológicas como físicas poderiam, em grande medida, ser evitadas através da terapia de sonho. Tendências agressivas, de modo relativamente inofensivo, também poderiam ser libertadas na condição de sonho. Por meio de tal terapia, as ações teriam maior espontaneidade. No caso da libertação da agressividade, o indivíduo envolvido experienciá-la-ia no estado de sonho e não magoaria ninguém. Poderiam também ser dadas sugestões para que ele aprendesse a compreender a agressividade observando-se a si próprio enquanto está no estado de sonho.

Isto não é tão fantasioso como pode parecer. Muita conduta antissocial errática poderia ser evitada desta forma. Crimes poderiam ser prevenidos. As ações desejadas mas temidas não se acumulariam até uma pressão explosiva. Se me é permitido um devaneio, teoricamente poderiam imaginar-se experiências maciças de terapia de sonho, em que guerras seriam travadas por nações adormecidas e não despertas.

[Na prática, no entanto,] há muitas considerações a compreender. Se a agressividade for o problema, por exemplo, então a sugestão preliminar deve incluir a declaração de que, no sonho, a agressão será representada de forma inofensiva e não dirigida contra uma pessoa específica.

O subconsciente é perfeitamente capaz de gerir a situação desta maneira. Isto pode parecer uma dupla censura, mas em todos os casos é a agressividade em si que é importante e não a pessoa ou pessoas contra quem o indivíduo pode decidir descarregar a sua agressividade.

Quando a agressividade é libertada através de um sonho, não haverá necessidade de uma vítima. Não queremos que um indivíduo sugira uma situação de sonho em que está a atacar outra pessoa. Há várias razões para isto, tanto realidades telepáticas que ainda não compreendeis como padrões de culpa que seriam inevitáveis. …

Não estamos a tentar substituir a ação de sonho pela ação física, de um modo geral. Aqui, estamos a falar de situações potencialmente perigosas em que um indivíduo mostra sinais de não ser capaz de lidar com estas ações psicológicas através de métodos ordinários de adaptação. Ninguém pode negar que uma guerra travada por homens a sonhar, em horários especificados, seria menos nociva do que uma guerra física — para regressar ao meu voo de fantasia. Haveria, no entanto, repercussões inevitáveis [pois, de novo, basicamente, a personalidade não diferencia entre acontecimentos de sono e de vigília].

De novo, se a personalidade estiver razoavelmente equilibrada, então a sua existência na realidade de sonho reforçará a sua existência física. Estais envolvidos numa malabarização de realidades. É necessário ver a personalidade tal como opera em ambas, se estais interessados em compreender a totalidade da sua experiência.

15
Sonhos Precognitivos

Ao seguir as instruções do Seth sobre recordação de sonhos, encontrámo-nos a recolher alguns excelentes exemplos de sonhos precognitivos. Alguns eram claros e quase coincidiam exatamente com o evento futuro previsto. Outros estavam parcialmente disfarçados em simbolismo. Outros ainda estavam tão entretecidos com material onírico diverso que nos limitámos a marcá-los como indicativos de precognição e deixámo-los por aí. Por vezes, sonhos que pareciam disparates continham uma única imagem nítida e importante que, pouco depois — dentro de alguns dias — surgia num contexto totalmente diferente. Em vários casos, dois ou mais eventos futuros condensavam-se num único sonho.

Ao longo dos últimos anos, passámos muitas horas com os nossos registos de sonhos, embora o tempo diário gasto a mantê-los atualizados seja mínimo. Para nosso benefício, frequentemente mantivemos também simples diários de acontecimentos diários, para que fosse mais fácil comparar os sonhos com os acontecimentos diários e semanais e ligar sonhos a eventos passados, presentes e futuros.

Qual é o objetivo de tudo isto? Por um lado, registos dos vossos próprios sonhos precognitivos convencer-vos-ão de que podeis perceber segmentos do futuro. Este saber pessoal é muito mais vital do que uma aceitação intelectual tíbia de que a precognição pode existir ou é, em geral, possível.

Não tendes de aceitar a precognição por fé. Se mantiverdes registos de sonhos cuidadosos, mais cedo ou mais tarde encontrareis as vossas próprias provas disso. Cada um dos meus sonhos precognitivos causou-me, na altura, uma impressão significativa e representou prova de que eu avançava na direção certa. Agora interessa-me muito mais saber como a precognição funciona, o que a desencadeia e o que se traduz em experiência de sonho.

Cada sonho recuperado não é apenas um documento altamente pessoal, mas uma pista sobre a natureza da existência onírica. Os sonhos precognitivos são os mais evocativos deste ponto de vista. O sonhador fica perplexo com a sua própria capacidade de prever um acontecimento futuro, e isto torna-o mais do que normalmente curioso sobre a natureza da vida de sonho em particular.

Mesmo este interesse intenso, no entanto, cresce e mingua na sequência normal dos acontecimentos. Os meus alunos e eu passamos por períodos em que nos esquecemos de lembrar e acordamos, durante semanas a fio, apenas com uns poucos fragmentos de sonhos. Muitas vezes, passam-se meses sem um sonho precognitivo e, depois, surge aquele estranho sentimento de descoberta — sempre fresco — de um evento previsto.

Então volta a excitação — a de espiar o eu que sonha e cartografar o estranho ambiente em que ele tem a sua experiência. Mais uma vez, fico acordada a todas as horas, a rabiscar as minhas últimas notas de sonho, a compará-las com entusiasmo com os acontecimentos diários.

Nestes sonhos, o acontecimento físico futuro é muitas vezes percebido de forma opaca, distorcido em pelo menos alguns aspetos, tal como os acontecimentos oníricos o são quando vistos do ponto de vista da vida de vigília. Incluo aqui alguns dos meus sonhos precognitivos favoritos, escolhendo aqueles que exemplificam vários graus de clareza e distorção. Alguns dos meus apontamentos originais serão incluídos para que possam ver o método que usamos ao comparar sonhos e eventos posteriores.

Para os que quiserem realizar as suas próprias experiências, lembrem-se: um sonho precognitivo é aquele em que recebeis informação futura que não poderíeis receber por nenhum meio normal. O sonho deve ser registado e datado. Escrevei tudo, por mais trivial que pareça. Se só vos lembra que sonharam com uma pessoa ou um nome, registem isso. Ao acordar, não façam juízos intelectuais sobre a importância relativa de um sonho nem decidam que não é pertinente o suficiente para registar. Muitas vezes prevemos acontecimentos muito triviais que parecem não ter significado particular para nós. Mas, como verão num excerto posterior do Seth, a associação pode estar a funcionar, relacionando tal experiência de modo intuitivo e não lógico.

Se possível, leiam os vossos registos de sonhos à noite, comparando-os com os acontecimentos do dia. Uma vez por semana, verifiquem a série inteira. Lembrem-se de que o simbolismo é importante. Muitas vezes, têm de aprender a vossa própria maneira de lidar com o simbolismo dos sonhos para lhes dar sentido. Nem todos os sonhos são precognitivos, nem há razão para perder muito tempo com interpretações que pareçam demasiado nebulosas. Algumas informações precognitivas virão em forma simbólica. Contudo, como alguns dos meus sonhos deixarão bem claro, se não souberem o significado de um símbolo, deem a vós próprios a sugestão de que ele vos será esclarecido intuitivamente — e confiem, assim, na vossa resposta.

Sonho Um
4 de Janeiro de 1965

Primeiro, parecia que eu flutuava por cima de um carro. O condutor, um homem, vergou-se com dores.

De seguida, flutuava por cima de um carro conduzido por outra "eu". (Na realidade, não conduzo por ter má visão.) O carro aproximou-se da nossa esquina, na Walnut com a Water Street. Havia outras pessoas também no carro. Enquanto eu observava da minha posição flutuante, a "eu que conduzia" cometeu um erro no semáforo e, de repente, fomos parar ao meio de uma fila de trânsito. Os carros vinham de todas as direções. Fiquei aterrorizada — certa de que ia resultar um acidente. Mas nenhum ocorreu.

COMENTÁRIO: No dia seguinte, um amigo, o Peter James, visitou-nos. Tinha tido problemas nas costas. Enquanto estava sentado no sofá, de repente vergou-se com um espasmo. Demos-lhe aspirina. Quando recuperou, ofereceu-se para nos levar à oficina para buscar o nosso carro.

A caminho, o Peter passou de repente um semáforo vermelho. Fomos parar à faixa errada, com carros a virem contra nós de todas as direções. Os veículos nas outras duas vias tinham luz verde, e nós estávamos mesmo no caminho deles.

Ouviu-se um chiar de travões quando o primeiro carro parou a menos de sessenta centímetros. Ainda assim, por milagre, não houve acidente. O Peter disse-nos depois que simplesmente não tinha visto o sinal.

Eu nem sequer relacionei o sonho com o acontecimento físico até verificar, como de costume nessa noite, os meus registos de sonhos. Então as ligações ficaram claras.

Um exame minucioso mostra que um número significativo de detalhes coincidia. Este foi o primeiro incidente deste tipo que nos aconteceu — e raramente andamos no carro com mais alguém.

As diferenças entre o sonho e os acontecimentos físicos — as distorções, por outras palavras — também são óbvias. Eu não estava a conduzir, como no sonho: era o Peter. O quase-acidente aconteceu a cerca de três quarteirões do local do sonho, na Water com a Walnut. Contudo, os elementos principais do acontecimento foram decididamente dados no sonho.

Sonho Dois
3 de Julho de 1965

Sonhei que tinha chovido. Vi uma mota numa estrada molhada. O condutor perdeu o equilíbrio, o veículo guinou, mas o condutor recuperou o equilíbrio a tempo e seguiu caminho. Disse ao Rob: "As motas são perigosas numa estrada molhada."

COMENTÁRIO: No dia 10 de Julho, visitámos os pais do Rob. No decurso da conversa, o meu sogro disse-nos que, em 3 de Julho, da janela dele, assistira a

um quase-acidente envolvendo uma mota. Depois, passou a descrever exatamente o meu sonho, rematando com a observação: "As motas são perigosas numa estrada molhada" — as palavras exatas que eu proferira no sonho.

Não há aqui necessidade de diagramar as semelhanças. Tanto no sonho como no acontecimento físico, a estrada estava molhada da chuva. Um motociclista perde momentaneamente o controlo da sua mota, o veículo guina mas segue. A observação é idêntica. Aqui, porém, penso que o evento precognitivo foi, na verdade, a conversa com o meu sogro, mais do que o incidente em si.

Mencionei estes dois sonhos porque ambos estiveram envolvidos com um quase-acidente. Foram os únicos sonhos desse tipo que registei nesse ano e os únicos incidentes semelhantes na vida de vigília. Por algum tempo, perguntei-me porque razão eu captaria um episódio tão sem importância como o de um homem a guinar numa mota.

Que ligação poderia haver? Ninguém que conhecíamos possuía sequer uma mota, e nem o meu sogro nem eu fazíamos a mínima ideia de quem era o condutor. Eu não andava de mota há anos. Ele, tampouco. Nunca sequer falámos de motas juntos. Depois, lembrei-me de que, quando era jovem, o pai do Rob tinha motas. Havia fotografias de família num álbum antigo, a mostrá-lo orgulhosamente junto de uma, quando fazia a corte à mãe do Rob. E, há anos, eu fiz uma viagem de mota de Nova Iorque à Califórnia. Assim, a ligação tornou-se clara: havia uma associação escondida na mente do pai do Rob e na minha, uma experiência emocional partilhada que nos "predispunha" a um interesse por motas.

Quer a sonhar quer acordados, só percebemos acontecimentos que tenham significado para nós. Se o significado ou a ligação não são claros, é apenas porque escondemos tanto de nós próprios. Isto é verdade tanto para a perceção normal como para a perceção extrassensorial. Operamos emocionalmente. Por baixo das palavras e da lógica, há ligações emocionais que, em grande medida, dirigem a forma como usamos as palavras e a lógica. O estudo dos sonhos, particularmente dos precognitivos, pode mostrar-nos essas engrenagens internas que nos condicionam para a experiência de certos tipos de eventos.

Os dois sonhos seguintes deixaram-me perplexa, confusa e intrigada. Cada um contém distorção subconsciente e fortes elementos precognitivos entrelaçados com outro material onírico. Este tipo de sonho pode dizer-nos mais sobre as formas como interpretamos e recebemos informação precognitiva do que sonhos em que os acontecimentos previstos e os físicos são idênticos.

Sonho Três
15 de Outubro de 1966

Este sonho foi, na verdade, uma série de quatro breves sequências. Na primeira, vi uma jovem negra e uma jovem branca na esquina das ruas Walnut e Water. Estavam a estender roupa, e eu estava a aplaudir.

De seguida, eu estava a dar aulas — não um sonho invulgar nas circunstâncias, pois nesse outono andava a trabalhar como professora substituta nas escolas públicas.

Na terceira sequência, estava a ter uma longa conversa com a mulher branca do primeiro episódio, e havia um grupo de outras mulheres presentes.

Depois, a cena mudou novamente. A mulher branca falava ao telefone. Em aparte, revelou que quem ligava era o marido, que estava fora da cidade. Ele dizia-lhe que tinham de mudar-se. Ela estava muito embaraçada porque não teria tempo para dar o aviso adequado à escola ou ao senhorio. Depois riu-se ao telefone e disse "O quê?", em tom de fingida descrença. Ao mesmo tempo, vi diante dos olhos a imagem da casa para a qual ela se mudaria. Fazia-me lembrar a casa do Dr. C, no campo.

COMENTÁRIO: Escrevi o sonho na manhã seguinte, a perguntar-me o que poderia aquilo significar. No dia 17 de Outubro, dois dias depois, chamaram-me para dar aulas. Era apenas a minha segunda saída como substituta, e eu nunca sabia quando iria trabalhar até cerca de uma hora antes do início das aulas. Como nunca tinha ido a essa escola em particular, saí cedo.

No corredor, fiquei surpresa ao cruzar-me com a Anna Taylor. Ela morava num apartamento mesmo na esquina das ruas Walnut e Water, mas não era

uma amiga chegada — mal uma conhecida — e víamo-la raramente. Eu sabia que era professora, mas não fazia ideia em que escola. Ao ver-me, soltou uma gargalhada e disse: "O quê? O quê?", em tom de grande descrença fingida — tal como a mulher no sonho. Ela não sabia que eu estava a ensinar e tinha sido transferida para aquela escola.

Imediatamente, disse-me que o marido lhe telefonara dois dias antes para lhe dizer que tinham de se mudar. Ele estava fora e acabara de saber que seria transferido para outra zona. A Anna disse que estava terrivelmente embaraçada, pois tinham de se mudar rapidamente e ela não teria tempo de dar o aviso apropriado.

Encontrámo-nos ao almoço na sala dos professores, onde comemos com um grupo de mulheres, incluindo uma jovem negra encantadora e particularmente inteligente.

Ali a Anna contou-me que ela e o marido andavam à procura de casa na área de Albany, Nova Iorque. Mais tarde, num período livre, mostrou-me a sua sala de aula do primeiro ano, indicando especificamente o armário e mencionando a dificuldade em ajudar as crianças a pendurar a roupa.

Depois da escola, fui para casa e sentei-me para tomar um café quando o telefone tocou. Era a Anna, a dizer-me que o marido acabara de ligar a confirmar que tinha definitivamente arrendado uma casa em Albany. Era a primeira vez, em quatro meses, que via a Anna, e a única vez que alguma vez falámos ao telefone.

Num sonho tão confuso, com elementos precognitivos definidos e episódios que parecem não encaixar, um simples esquema costuma ajudar-me a ver a situação com mais clareza. Eis, portanto, a lista de semelhanças entre os acontecimentos físicos e os do sonho que preparei nessa tarde, enquanto tentava verificar o sonho:

Escrevi a lista e fiquei a olhar para ela. Por que razão não reconheci a Anna no sonho? E porquê o episódio em que a vejo a estender roupa no quintal? Eu nunca tinha sonhado com a Anna antes. Porquê agora? De repente, as respostas vieram. A Anna, em si, não era realmente importante para mim. A informação verdadeira era que o apartamento na casa ao lado, na esquina,

ficaria vago. A sequência da roupa estava errada na medida em que ninguém estendeu roupa, de facto. Contudo, era válida, simbolicamente. No sonho, as mulheres estendem roupa no quintal… e a Anna mostrou-me o armário das crianças na escola, comentando a roupa. O apelido da Anna é Taylor. Tailor (alfaiate) é alguém ligado a roupa. Penso que eu sabia o nome o tempo todo e, no sonho, traduzi-o em ação; o episódio da roupa serviria, então, para identificar a Anna e prever o momento em que ela me mostraria o armário da roupa.

Fiquei ali sentada a rir. Os sonhos podiam ser como charadas, então, em que representamos palavras em vez de as ver ou dizer. Desde este sonho, tenho estado sempre alerta a este "representar", e, em muitos casos, descobri pistas que me ajudaram a interpretar sonhos que, de outro modo, permaneciam fechados ao escrutínio.

O sonho seguinte foi muito mais bizarro e um tanto assustador, mas ensinou-me ainda mais sobre a natureza do sonhar e ilustrou muitos pontos que o Seth já tinha referido. Eis as minhas notas originais do sonho:

Sonho Quatro
4 de Janeiro de 1966

Corro por um espaço aberto bastante grande, que era de terra batida ou apenas parcialmente asfaltado. Cai uma bátega de chuva — dardos que batem no chão com tanta força que fazem "ping" e salpicam. Corro até ao fim dessa área e chego a um edifício. Depois apresso-me a passar pela parte principal até uma extensão. Olho através para uma pequena sala ou alcova e vejo dois homens a entrar. Atrás deles, outros homens aguardam a sua vez numa fila. Vestem todos fatos-macaco de algum tipo, e os rostos estão cobertos por máscaras.

Percebo que isto é um centro de descontaminação, fechado ao público, muito perigoso, e fico extremamente assustada. É óbvio que os homens estão a fazer algo ligado ao seu trabalho e estão protegidos da radiação pela roupa. Agora lembro-me de que antes tinha visto um aviso que me alertava para isto. Corro de volta pelo espaço aberto, só que agora percebo que a chuva é radioativa. Corro o mais depressa que posso para minimizar a

contaminação. A chuva salpica-me as pernas. Depois disto, encontro-me com o Rob e alguns amigos e digo-lhes que, a partir de agora, serei mais cautelosa.

De seguida, estou de pé num terreno amplo e ajardinado, com caminhos de gravilha bem traçados, divididos por árvores e arbustos. Há vários edifícios, bastante separados entre si, e relva verde e bonita. Os edifícios são imponentes, como os de um parque público. Um edifício parece-se um pouco com uma igreja, embora eu não pense que seja. Todos os edifícios são de pedra branca ou cinzenta. Há um letreiro que diz que não podemos ir mais além, pois a área está fechada ao público. Reparo em algumas mulheres idosas sentadas nos bancos do parque. São residentes ou pacientes dali.

Houve também outros elementos do sonho demasiado complexos para mencionar aqui. A última parte do sonho, tal como foi dada acima, terminava, por exemplo, com uma sequência envolvendo J. P. Priestley, autor de Man and Time, um excelente livro que eu acabara de ler. Acordei às 3 da manhã e escrevi os sonhos de imediato, usando a pequena mesa de cabeceira. O quarto estava tão frio que acabei as notas na sala de estar, mais quente.

Os sonhos continuavam tão vívidos, particularmente o primeiro episódio, que também fiz um esboço rápido do edifício com o centro de descontaminação. Ainda me sentia a correr pela chuva radioativa, e, no entanto, tudo aquilo era tão inacreditável que mal conseguia ver como poderia ser precognitivo. Comi umas bolachas com leite e reli as minhas notas. Mesmo que fosse simbólico, não gostei nada.

COMENTÁRIOS: No dia 10 de Janeiro, seis dias após o sonho, o Rob e eu fizemos uma visita inesperada à Repartição de Veículos Motorizados para confirmar a renovação da matrícula do carro. Tinha sido pedida por correio semanas antes, mas não tinha chegado, embora o prazo se aproximasse. Enquanto esperávamos na fila, peguei num dos folhetos empilhados nos balcões.

O folheto intitulava-se: Sinais Rodoviários para a Sobrevivência. Mostrava imagens de vários sinais de estrada. Um dizia: CENTRO DE DESCONTAMINAÇÃO; outro, MANTER VELOCIDADE MÁXIMA. Seguia-se a legenda: "Usado em autoestradas onde a contaminação radiológica é tal que limita o tempo de exposição permitido." Outro sinal dizia ÁREA ENCERRADA,

com a legenda: "Usado para encerrar uma via de acesso a uma área de onde todo o tráfego é excluído devido a contaminação radiológica ou biológica perigosa."

Enfiei o folheto no bolso e não pensei mais nisso. Depois, nessa noite, como de costume, sentei-me para rever os meus registos de sonhos. Mal reli o sonho de 3 de Janeiro, vi a ligação óbvia com o folheto e corri a recuperá-lo. Fiquei tão surpreendida que chamei o Rob, e juntos comparámos o folheto com as notas do sonho.

"É igual ao episódio da Taylor", disse eu. "Eu representei o maldito folheto todo — traduzi a informação literalmente em ação — a correr pela chuva radioativa, a ver os homens no centro de descontaminação."

Com entusiasmo crescente, verificámos os meus registos. "Quase todas as mensagens dos sinais foram executadas em ação", disse o Rob. "Estavas a correr pela chuva radioativa para evitar contaminação, a correr pela tua vida, na verdade, e o folheto refere várias vezes a sobrevivência e 'Manter velocidade máxima'."

"E 'Controlo uniforme do trânsito'?", perguntei. "Todos os meus homens no centro de descontaminação usavam fatos-macaco e máscaras — são uniformes, de certa forma."

"Não sei se isso conta mesmo", disse o Rob, "embora provavelmente tenhas razão. Mas as palavras claras 'centro de descontaminação' nas notas do sonho são extraordinárias. Não podias ter acertado melhor."

Continuámos a ler a última parte do sonho e eu exclamei, excitada: "Mas olha! O edifício do condado onde ficam os Serviços de Licenças é de pedra branca acinzentada, com uma torre que definitivamente o faz parecer uma igreja.

"E há outros edifícios ali perto com caminhos de gravilha, relva e bancos." Espreitanto por cima do meu ombro, o Rob apontou para o esboço que eu fizera com o sonho. "A disposição é idêntica à da Repartição de Licenças!" E era. A Repartição de Veículos Motorizados é uma extensão do edifício do condado, tal como o centro de descontaminação era uma extensão de outro

edifício no sonho. A propósito, eu só tinha estado na Repartição de Licenças uma vez, vários anos antes.

Ali mesmo fiz a minha lista de semelhanças entre o sonho e os acontecimentos físicos e fiquei espantada — precisamente porque o evento previsto era, aparentemente, a leitura do folheto, que depois transformei naquele estranho drama onírico. Ao escrever a lista, descobri pontos que me tinham escapado antes — razão pela qual é uma boa ideia fazer tal lista para qualquer sonho complexo.

"Mas porque é que te deste ao trabalho de pegar na informação sobre essa coisa em particular? Tens alguma ideia?", perguntou o Rob.

"Não, mas tenho a certeza de que deve haver alguma ligação emocional em algum lugar." Abanei a cabeça, mas de repente surgiu-me a resposta. "Bundu", disse eu. "O meu romance de ficção científica que saiu na Fantasy and Science Fiction há anos. Tratava de acontecimentos após uma destruição mundial. E fiz outro conto e alguns dos meus primeiros poemas sobre o mesmo tema."

Senti-me tão triunfante ao decifrar aquele sonho como se tivesse escalado uma montanha nova. Depois contei ao Rob outra ideia que tive sobre ele, uma que eu não poderia provar.

"Há mais", disse eu. "Isto tem-me surgido aos bocados. O que realmente penso que aconteceu foi o seguinte: saí do corpo, vagueei no corpo de sonho pelos terrenos do Edifício do Condado, entrei, vi o folheto e depois inventei aquele sonho sobre ele. Eu sei que se pode sonhar fora do corpo, tal como dentro dele. Já me apanhei a fazê-lo."

Para mim, há um grande entusiasmo em aprender como o inconsciente funciona, não apenas em geral, mas especificamente — em casos pessoais. Do mesmo modo que representei o evento previsto original — o folheto — estou convencida de que outros dados extrassensoriais são captados e tecidos nos nossos devaneios, fantasias e obras criativas.

No caso seguinte, a interpretação foi simples — e divertida. Uma noite tive um sonho confuso sobre uma celebração. O Rob e eu estávamos com um

grupo de pessoas, todos a rir e a gritar palavras de ordem e respostas. Eu tinha um megafone. Gritávamos uma palavra vezes sem conta: "Canguru."

Isto parecia um sonho sem sentido. Umas semanas depois recebi uma carta de uma amiga na Califórnia. Algo nela soou-me familiar: todo o fundo de uma página estava ocupado por um desenho de um canguru. Na carta, a minha amiga escrevia também uma página sobre uma celebração de família.

As minhas notas contêm muitos registos de simples sonhos precognitivos relativamente claros, que muitas vezes dizem respeito a situações muito banais. Curiosamente, não os acho tão "substanciais" como alguns outros, em que a informação parece dar pistas da sua fonte ou é "apanhada" no processo de se formar em material onírico.

Em Março de 1968, por exemplo, recebi uma carta na qual a minha mãe me dizia que o Mike Myers, um velho amigo, tinha morrido, e que a viúva estava muito perturbada. Eu não via o Mike nem a Mary havia mais de uma dúzia de anos. Moravam numa cidade distante. "Talvez tenhas sonhado que o Mike morreu", disse o Rob.

"Não. Tenho a certeza de que me lembraria", respondi. Mas verifiquei os meus registos de sonhos. E lá estava, a 24 de Dezembro, eu sonhara que o Mike estava "desaparecido" e que a Mary não o conseguia encontrar. Esta era a única referência ao Mike em todos os meus registos, mas eu tinha-me esquecido completamente do sonho.

Mas há sonhos precognitivos que me dizem exatamente o que quero saber, quando quero saber — se eu estiver suficientemente motivada para os solicitar através da sugestão. Estes são fascinantes, não só porque são práticos, mas porque sugerem as impressionantes capacidades do eu interior para resolver problemas por nós e obter informação que consideramos vital.

16
Mais sobre Sonhos Precognitivos

Antes de falar sobre alguns sonhos dos meus alunos, quero dar mais alguns exemplos meus, mostrando como a precognição nos sonhos nos pode fornecer informação pertinente sobre eventos em que temos profundo interesse emocional. Este livro em particular é um caso exemplar: mesmo antes de existir na sua forma atual, fui sendo informada das decisões dos editores a seu respeito. Numa longa série de sonhos, ao longo de três anos, previ as respostas às minhas cartas e pedidos.

A 12 de Fevereiro de 1966, sonhei que estava numa cama, com o Rob de um lado e outro homem por perto. Não havia dor, mas um movimento na pélvis, e dei à luz um bebé. Mas então um médico ergueu dois bebés e eu pensei, a rir: "Oh, não! Gémeos. Isto é demais!" — querendo dizer que, depois de não ter filhos, dois de uma vez era realmente algo. Depois o médico tranquilizou-me dizendo que só estava envolvido um bebé. O hospital ficava no meu próprio bairro de infância. Fiquei satisfeita por o parto ter sido fácil e indolor.

Estaria eu grávida? Estava no meio do meu período mensal. Não havia maneira física de saber. Seria o sonho simbólico? O Rob anotou o sonho e planeou perguntar ao Seth sobre ele na sessão seguinte. Acontece que o Seth interpretou o sonho de imediato, sem esperar que perguntássemos. Era a Sessão 233, a 14 de Fevereiro de 1966 (Dia dos Namorados). Disse o Seth:

O sonho do Ruburt representava várias camadas de informação. Numa camada superficial, representava o seu conhecimento interior de que não tem medo físico do parto. Noutra camada, representava o conhecimento de que um empreendimento futuro pareceria, a princípio, ser dois distintos — duas realizações — mas, numa observação posterior, ver-se-á que estão unificados. Estes ainda não aconteceram e representam um novo nascimento — a partir do inconsciente. Esta primavera será o momento. Eu sou um dos representados no sonho, assim como o Joseph é o outro. O assunto será benéfico sob muitos pontos de vista e representa um esforço criativo. Mais uma vez, ele pensará que dois estão envolvidos e perceberá que um produto unificado foi conseguido em vez disso. Ele viu um bebé do sexo feminino porque o produto será intuitivo e psíquico, e não nascido da lógica. Começará

por volta da altura do seu próprio aniversário, outra razão pela qual foi usado o simbolismo do nascimento.

O produto não virá da dor, por isso ele não sentiu nenhuma. Será o resultado de movimento psíquico. Isto representa simplesmente outro esforço criativo que ele entregará com a nossa ajuda. Agora, as minhas mais afectuosas saudações a ambos, do vosso próprio valentine.

"O mesmo para ti", disse o Rob, com um sorriso. Tinha-se esquecido de que era Dia dos Namorados.

E se não formos todos corações e flores, diga-se que corações e flores, como dieta constante, se tornariam bastante aborrecidos.

Na altura, eu tinha acabado de começar dois livros — um rascunho inicial a expor as ideias do Material de Seth e um manuscrito sobre sonhos que eu pensava como o meu "livro dos sonhos". Não me ocorreu que estes dois manuscritos pudessem ter alguma coisa a ver com a interpretação do sonho porque estavam no presente e não no futuro. Eram decididamente dois livros, cada um com a sua identidade e a tratar de temas diferentes.

Entretanto, o meu livro How To Develop Your ESP Power foi lançado. Em 1967, terminei o manuscrito do livro dos sonhos e trabalhei muito mais no Material de Seth. Contudo, não estava satisfeita com a forma como estava a tratar esse livro, por isso arquivei-o para olhar mais tarde. Só a 1 de Fevereiro de 1968 é que enviei o manuscrito dos sonhos a um editor. A 17 de Fevereiro, sonhei que ele era devolvido e que a pessoa a quem o tinha dirigido já não trabalhava lá. A 23 de Fevereiro, o manuscrito foi devolvido. A carta tinha a data do dia anterior ao meu sonho e fora escrita por um editor diferente daquele a quem eu escrevera.

A 27 de Fevereiro, enviei novamente o manuscrito a outro editor. No mesmo dia, enviei um livro de poesia, The Sky Will Send Down Ladders. A 12 de Março, sonhei que ambos tinham sido devolvidos. A 22 de Março, ambos os manuscritos voltaram.

Fiquei desiludida, naturalmente, mas voltei a enviar o manuscrito dos sonhos; desta vez para a Prentice-Hall, a 2 de Abril de 1968. A 12 de Abril, enquanto

fazia psy-time, recebi uma forte impressão de que a Prentice me daria um contrato se eu revisse o livro de forma bastante drástica. A 19 de Abril, recebi uma carta do editor-assistente Tam Mossman, dizendo que a casa poderia interessar-se por um livro sobre o Seth, utilizando partes do manuscrito do livro dos sonhos. Respondi para saber exatamente o que tinham em mente.

Passaram-se algumas semanas, e nada ouvi. A 29 de Abril, deitei-me, dizendo a mim mesma que teria um sonho que me daria alguma informação, deixando-me saber se um contrato seria assinado ou não. Eram 8h00 e acertei o alarme para as 9h00. Adormeci instantaneamente.

Primeiro houve um sonho extremamente vívido em que o Rob e eu estávamos numa pequena cidade em Nova Iorque. Depois tive um despertar falso: achei que estava acordada e prestes a levantar-me para escrever o sonho. O telefone tocou. Saltei da cama, corri para a sala de estar. Mas, ao chegar ao telefone, parou de tocar. Ao mesmo tempo, senti uma estranheza instantânea. Estava claro e sem nuvens antes de eu ir para a cama; agora o céu estava demasiado escuro. Uma qualidade sombria enchia a sala e, do lado de fora das janelas, tudo estava tenuemente iluminado como se fosse, de repente, a hora imediatamente antes da madrugada.

Então lembrei-me das minhas experiências anteriores com estados de sonho e soube que eu não estava acordada normalmente, como pensava, mas a vaguear pela sala de estar num estado fora do corpo e a alucinar. O telefone nunca tocara. O meu corpo estava ainda na cama. A escuridão era um efeito causado pelo estado da minha consciência. Assim, enquanto tinha a oportunidade, decidi fazer mais experiências e saí pela porta do corredor, desci as escadas e fui para o exterior.

Nessa altura, o alarme tocou. Despertei num salto, no meu corpo, na cama. Zangada por ter a experiência cortada, adormeci de novo, mais uma vez dando a sugestão de que saberia o que se passava na Prentice-Hall.

Houve vários sonhos normais. Depois vi uma carta da Prentice sobre o meu livro. Estava em papel dactilografado normal e pedia, primeiro, mais algum trabalho sobre o livro — ou um esboço de um livro projetado que incluísse partes do manuscrito dos sonhos, mas dando ênfase ao Seth, ou alguns capítulos de amostra — antes de um contrato ser assinado. Uma frase dizia:

"Ou, melhor ainda, envie algumas notas do material original do Seth, e talvez possamos considerar isso como trabalho adiantado para um contrato."

No dia 5 de Maio, recebi uma carta a pedir um prospeto expondo as opiniões do Seth sobre vários tópicos e sugerindo fortemente que isto seria considerado uma base para contrato. Pela carta, tomei por adquirido que teria de vasculhar os cerca de quarenta cadernos do Material de Seth que então tínhamos e encontrar secções que tratassem de vários assuntos. Isto implicava um trabalho que eu realmente não queria fazer antes de o livro proposto estar iniciado. No dia seguinte, porém, comecei a trabalhar nisso.

No dia 14 de Maio, sonhei que estava a fazer algo errado acerca do prospeto. O sonho incomodou-me tanto que telefonei à Prentice e soube que tinha interpretado mal a carta do Tam. Tudo o que eu precisava era de um prospeto simples e de um esboço. Não fora o sonho, eu teria despendido bastante tempo a reunir dados muito antes de serem necessários. Senti-me muito melhor e enviei todo o pacote pelo correio no dia 17 de Maio.

Passaram-se dez dias sem notícias. Depois tive outro sonho que me perturbou consideravelmente. Nele, o Rob tinha descido para ir buscar o correio. Havia uma carta da Prentice. O Rob abriu-a e começou a ler.

"Por amor de Deus", disse eu, "Despacha-te. Acho que isto é um sonho, e tens de me dizer o que a carta diz antes de eu acordar."

"Não é um sonho", assegurou-me o Rob. "Estás no teu estado normal de consciência."

"Não, estou a sonhar. Não gozes! Dá-me a carta ou lê-a", disse eu, cada vez mais aflita.

"Está tudo bem", disse o Rob.

"Queres dizer que é uma carta real? Não é um símbolo precognitivo? Mesmo que eu acorde, ainda a posso ler?"

De novo o Rob me assegurou de que eu não estava a sonhar, mas agora eu tinha a certeza de que estava e receava que estivesse prestes a acordar. O

Rob entregou-me a carta. Apressadamente, agarrei-a. Mais tarde, esqueci-me de muito do que li, mas sabia que um contrato não seria dado ainda — haveria um atraso. Surgira algum obstáculo, mas havia ainda esperança. Havia também qualquer coisa sobre eu ser despedida de um emprego por ser uma escritora notória.

A partir daí, entrei numa longa sequência de sonho que envolvia a morte de um jovem italiano que estava, de algum modo, ligado ao nosso senhorio, e outra sobre a morte de alguém próximo de uma aluna, a Lanna Crosby. Quando acordei e escrevi os sonhos, não fiquei muito contente. Eu esperava que o meu prospeto fosse seguido rapidamente por um contrato; e as outras partes dos sonhos também não eram nada animadoras.

No dia seguinte, soubemos que tinha morrido um jovem italiano — um ex-vizinho que vivera neste prédio algum tempo antes; daí a ligação com o nosso senhorio no sonho. Pela experiência, eu sabia que, se um elemento numa sequência de sonhos é precognitivo, então os outros geralmente também o são — pelo menos no meu caso. Por isso, esperei. No dia seguinte, soube que um amigo da Lanna tinha morrido. Mas, da Prentice-Hall, continuava sem notícias.

Todos os dias eu vigiava o correio. Não havia cartas, nem telefonemas. No dia 30 de Maio, tive um breve sonho em que falava ao telefone com uma mulher sobre o livro projetado. Não fazia ideia do que isso significava. Eu tinha lidado sempre com o Tam — que é um homem.

Passaram três semanas. Finalmente telefonei e descobri que o meu sonho estava correto. Havia alguma resistência. O Tam, com quem eu me correspondia, tinha de "vender" a ideia à chefe — uma mulher. O Tam perguntou-me se eu consentia que um escritor psíquico muito conhecido contasse a minha história por mim, por causa da publicidade inerente ao nome dele. A pensar no meu sonho, recusei. Agora compreendia a referência a perder o meu "emprego" e a ligação com o escritor "notório". O Tam disse que tinha grande fé no livro e continuaria a trabalhar em meu favor. E assim ficou.

Depois, de novo, nada. No dia 23 de Junho, sonhei que o editor do meu primeiro livro telefonava, dando-me todo o tipo de informações sobre

vendas. No dia 29 de Junho, o Tam escreveu-me uma carta encorajadora a pedir-me os números de vendas do meu primeiro livro.

No fim, combinei partes do manuscrito do livro dos sonhos num novo livro chamado The Seth Material, que foi publicado pela Prentice-Hall em Setembro de 1970. Esse livro era um projeto que parecia ser dois inteiramente diferentes. Eu tinha-o começado no dia 9 de Maio, um dia depois do meu aniversário.

A interpretação do Seth daquele primeiro sonho, há cerca de três anos, tinha sido correta. Numa série de sonhos, eu soube também que as partes não utilizadas do manuscrito original do livro dos sonhos surgiriam noutro livro — e aí estão — neste livro que estais agora a ler.

Essa série de sonhos foi importante para mim, porque cada um me deu informação adicional sobre um projeto em que eu tinha o mais elevado interesse emocional, e encurtaram o período de espera envolvido na comunicação normal.

Aparentemente, o Rob, também, mantém o olho onírico nos meus interesses de escrita. Em 1964, uma revista nacional aceitou o meu conto "Big Freeze". O pagamento seria na publicação. Com o passar do tempo, não tive notícias, e a revista não era daquelas que comprávamos regularmente. Tomei nota mental de lhes escrever, mas fui adiando. Depois, a 21 de Outubro de 1965, o Rob sonhou que o meu conto "Big Freeze" já tinha sido publicado. O Rob contou-me o sonho e registou-o de manhã.

Nesse dia, no departamento de arte onde o Rob trabalha de manhã, um colega disse-lhe que acabara de ler o meu conto e que tinha gostado. Tinha saído no número corrente da revista, então nas bancas. A revista acabara de sair e o Rob não a tinha visto. Eu escrevi-lhes e recebi o pagamento e as desculpas deles pelo "lapso". Ao mencionar o sonho durante uma sessão, o Seth disse ao Rob que ele também traduzira o título na sensação de se sentir com frio ao acordar — facto de que o Rob se tinha esquecido.

Um amigo, o Jim Lord, percebe o quão úteis os sonhos podem ser, porque um literalmente lhe salvou a vida. O Jim tinha apenas começado experiências

de recordação de sonhos quando foi enviado para o Vietname. Precisamente quando comecei a trabalhar neste capítulo, recebi uma carta dele:

Estou a fazer bons progressos com as sugestões para a recordação de sonhos. Agora consigo lembrar-me de pelo menos um sonho em cada dois dias. [Antes, lembrava-se de sonhos muito raramente.] É pena não poder manter um caderno no serviço, mas faço uma nota rápida dos sonhos quando posso. Recentemente, tive um de grande interesse. Deixem-me dar-vos primeiro alguns detalhes. Costumo passar todas as tardes de domingo a caminhar na praia.

Aconteceu que trabalhei até tarde no sábado à noite, 17 de Janeiro de 1970, e tive o domingo inteiro de folga, em vez de apenas metade do dia. Como resultado, estava ansioso por passar o dia inteiro na praia. Nessa noite, porém, sonhei que caminhava ao longo da praia na direção habitual. Ao fazê-lo, perguntei a mim mesmo o que aconteceria se houvesse um ataque de foguetes ao acampamento enquanto eu estivesse a caminhar. Via-me a passear, mesmo enquanto me interrogava. Nesse instante, via também um foguete atingir a água e ouvia a sirene soar na base. No sonho, corri de volta todo o caminho.

Na manhã seguinte, eu estava prontíssimo para ir passear quando me lembrei do sonho. Seria um aviso de um acontecimento futuro? Decidi que era melhor pecar por excesso de cautela e fiquei no abrigo. Às 10 horas, tivemos um ataque de foguetes. O local de impacto foi exatamente a zona onde costumo ir passear.

Eu não poderia ter sabido do ataque por nenhum meio normal, claro, e não havia conversa na base sobre foguetes ou algo semelhante no passado que sugerisse o sonho — a não ser que tal possibilidade existia. Tivemos apenas dois ataques desses nos nove meses que aqui estou, por isso estão longe de ser ocorrências diárias.

Segundo o restante da carta do Jim, se ele estivesse na praia como de costume naquela manhã, só um milagre o teria salvo da morte. Neste caso, foi-lhe dada informação de máximo valor — e ele agiu com base nela. Reparem que a sua própria morte não foi vista no sonho! Mas, de qualquer modo, sonhos de morte nem sempre predizem a morte. Alguns podem

simplesmente permitir-nos libertar desejos reprimidos. Outros podem envolver dados reencarnacionais.

O Seth diz que usamos as nossas perceções interiores como usamos as exteriores — para descobrir mais acerca das coisas que nos interessam. Se tendes a ser pessimistas, muito provavelmente tereis também, com frequência, sonhos pessimistas.

Por vezes, parecemos sintonizar acontecimentos desafortunados que nem sequer nos dizem respeito. No dia 20 de Junho, por exemplo, a Virginia Mallery, uma das minhas alunas, contou à nossa turma o seguinte sonho: "Vi vagões de mercadorias no chão, junto ao viaduto ferroviário… Penso que o viaduto da Gray Street, em Elmira, embora não tenha a certeza. Tinham caído da linha. Ninguém parecia ferido, e os vagões não estavam muito amassados. Pelo que me lembro, dois estavam tombados e um estava de pé, na vertical. Não me recordo de ter visto quaisquer automóveis."

No dia 25 de Janeiro, houve um descarrilamento em Elmira. Dois vagões de carga caíram do mesmo viaduto que a Virginia vira no sonho, mas a alguns quarteirões a sul da Gray Street. Ninguém ficou ferido, os vagões não ficaram muito amassados e não houve automóveis envolvidos. Dois, e não três, vagões tombaram, um de lado e um plano.

Na aula seguinte, a Virginia perguntou por que razão teria percebido esse acontecimento em particular. Não fazia ideia de por que seria pertinente para ela. Na verdade, foi o marido que deu a pista. O pai da Virginia trabalhara no escritório comercial da ferrovia, e é provável que essa ligação emocional a condicionasse a interessar-se, em geral, pela ferrovia.

A Claire McClure, uma amiga, teve o seguinte sonho várias vezes entre 26 e 29 de Junho. Via-se a ter um acidente de automóvel numa intersecção. Estavam envolvidos dois outros carros, embora só um tivesse batido no carro da Claire. Na esquina havia um posto de gasolina Mobil. O sonho deixou-a perturbada, pois planeava uma viagem a Nova Iorque no dia 30 de Junho. Durante a viagem, foi muito cuidadosa, e contou o sonho à família, a mim e a uma amiga em Nova Iorque. Três dias após o regresso, teve um acidente nos arredores da cidade. Tudo, incluindo o posto Mobil, seguiu os acontecimentos do sonho.

Em sentido estrito, os sonhos da Claire podem, ou não, ter sido precognitivos. Ela pode ter estado propensa a acidentes naquela altura da vida, e os próprios sonhos podem ter atuado como sugestão — como uma espécie de sugestão pós-hipnótica que ela só conseguiu contrariar durante algum tempo. Ou os sonhos podem ter sido legítimos vislumbres do futuro. Se assim foi, embora tenha tido cuidados extra ao conduzir, não alterou os acontecimentos.

Mas estará o futuro predeterminado? O Seth diz que não — que o tempo está a ser alterado a cada momento. É impossível falar de tempo e de precognição sem considerar probabilidades. Os dois capítulos seguintes, sobre probabilidades e sonhos, contêm alguns dos materiais mais intrigantes que o Seth nos deu — e a precognição tem de ser vista contra esta perspetiva mais ampla. Primeiro, contudo, aqui ficam alguns excertos que tratam mais especificamente de sonhos e precognição.

Em sonhos telepáticos, clarividentes ou precognitivos, exatamente o que é transmitido? Procurei algumas respostas nos meus próprios registos oníricos, mas o Seth discutiu este ponto na Sessão 197, de 11 de Outubro de 1965: Eu mencionei que qualquer ação tem uma realidade eletromagnética. Em experiências telepáticas e clarividentes, é transmitido o padrão eletromagnético. Este deve então ser transformado num padrão que possa ser distinguido pelo ego, se o indivíduo houver de estar consciente dos dados.

Muitas vezes, a informação é captada, traduzida pelo subconsciente e posta em prática sem aprovação ou reconhecimento conscientes. Em quase todos os casos, porém, tem de haver uma atração emocional, pois é isto que permite a transmissão inicial e a torna possível.

O ego escolhe canais de receção com grande discriminação e, novamente, censura tudo o que sinta ser uma ameaça à sua primazia. No sono, porém, muitos sonhos são de natureza telepática, com fortes tonalidades clarividentes. [É a discriminação persistente do ego, ao escolher os estímulos a que reagirá, que determina a natureza do tempo físico tal como aparece à personalidade.] O ego, devido à sua função e características, não pode tomar decisões rápidas como o faz o eu intuitivo.

Portanto, percebe os acontecimentos quase em câmara lenta.
"Então qual é o trabalho do intelecto?", perguntou o Rob.

No futuro, disse o Seth, o ego e o intelecto expandir-se-ão para conter, usar e apreciar todas as outras porções do eu que agora desconfiam. A identidade individual expandir-se-á para incluir uma maior variedade de impulsos e estímulos. … O ego tornar-se-á, em geral, mais um organizador, deixando entrar, literalmente, uma barragem de experiências e formando-as em padrões significativos. Agora teme tais experiências porque não tem a certeza da sua força nem da sua capacidade de as organizar. …

Mencionei na vossa última sessão que os vossos cientistas não se apercebem de que o homem, de facto, evoluiu desde o desenvolvimento do cérebro. Pois aprendeu a formar milhões de novas ligações, significados e conceitos, novos gestalts que fizeram do homem algo diferente do que era. Todos estes são novos padrões eletromagnéticos que são agora indeléveis na raça. …

O tamanho do cérebro pouco tem a ver com isso para além de certo ponto. O número de ligações elétricas é, no entanto, importante, e até as partes antigas do cérebro são por elas afetadas. As partes antigas não são as mesmas que eram. O exame físico revela apenas a sua condição no presente.

"Camadas do subconsciente e sonhos precognitivos"
(Excertos da Sessão 212)

Descobrireis correlações definidas que existem entre a incidência de sonhos precognitivos e dados relativos à temperatura e ao tempo atmosférico. Não creio que vos seja possível levar as vossas experiências oníricas suficientemente longe para descobrirdes certos outros factores que existem entre várias camadas do subconsciente e quedas das taxas de temperatura no corpo; por isso, menciono-o aqui.

Seria necessário medir a vossa temperatura muitas vezes durante a noite e correlacionar os resultados com os níveis do subconsciente tal como se mostrassem no decurso da série de sonhos. … Deve notar-se, contudo, que, salvo diversas outras circunstâncias, estes vários níveis subconscientes situam-se dentro de faixas de temperatura definidas. Até certo ponto, isto

pode ser averiguado por hipnose. Contudo, sugestões no sentido de a temperatura do sujeito subir ou descer tenderiam a obscurecer o efeito. …

Esta correlação … é observável apenas quando a personalidade se encontra num estado inativo. Sugestões de movimento ou excitação alterariam e afetariam a leitura da temperatura, de modo que esta característica gama de temperatura passaria despercebida. A doença também pode obscurecer o efeito.

Se podemos ver acontecimentos futuros em sonhos, significa isto que a teoria do livre-arbítrio é um mito? De modo nenhum. Mas, para responder a esta questão, o Seth considera-a em conjunto com a natureza do tempo e dos acontecimentos prováveis.

(Excertos da Sessão 234, 16 de Fevereiro de 1966)

Por vezes, a informação precognitiva parecerá errada. Nalguns casos, isto deve-se a ter sido escolhido pelo eu um acontecimento provável diferente para materialização física. Tenho acesso ao campo das probabilidades e, pelo menos do ponto de vista egotista, vós não tendes. Para mim, o vosso passado, presente e futuro fundem-se num só.

Por outro lado, como vos disse, o vosso passado muda continuamente. A vós não vos parece mudar, porque mudais com ele. A questão da precognição, contudo, não se põe quando está em causa informação relativa ao passado. O vosso futuro muda tal como muda o passado. Sendo a precognição referente a acontecimentos futuros, é aqui que a questão [do tempo em mudança] se mostra.

Nesses casos, é necessário que seja percebido o canal correto de acontecimentos prováveis; "correto" significando o canal que virá a ser, em última análise, escolhido nos vossos termos. A escolha depende das vossas escolhas tanto no passado como no presente. Estas escolhas, porém, baseiam-se nas vossas perceções em mudança do passado e do presente. Porque tenho um âmbito de perceção maior do que vós, posso prever o que poderá acontecer com mais facilidade. Mas isto continua dependente da minha previsão de uma escolha que vós fareis.

As previsões, per se, não contradizem a teoria do livre-arbítrio, embora o livre-arbítrio dependa de muito mais do que a liberdade do ego isoladamente. Se ao ego fosse permitido tomar todas as decisões, sem poder de veto de outras camadas do eu, estaríeis todos numa posição bem triste, de facto.

(O termo "universo provável" era então bastante novo para nós, por isso o Rob perguntou: "Dir-nos-ás mais acerca do sistema provável e das suas ligações aqui?" O Seth respondeu,)

O campo das probabilidades é tão real quanto o vosso universo físico. As experiências aí encontradas por outras porções do eu são usadas pelo eu total. O conhecimento aí adquirido é inestimável, não só em termos de experiência global, mas como meio de treinar o ego e o subconsciente a escolher entre várias atividades.

Todos estes dados estão instantaneamente disponíveis; apenas o ego ignora este campo de realidade. Ficaria submerso. A partir deste campo de probabilidades escolheis padrões de pensamento que tecereis na matéria física do vosso universo. O eu que sonha vê ambos os campos e opera em cada um deles. Deve perceber-se que o eu provável também tem os seus próprios sonhos.

Este campo provável semeia muitos outros sistemas além do vosso. É composto de imagens de pensamento, não materializadas fisicamente nos vossos termos, mas vívidos armazéns de energia. Aqui está o material de que se fazem todos os passados, presentes e futuros. Está longe de ser um sistema fechado. Não só alimenta o universo físico, como, nele, muitos aspetos dos vossos próprios sonhos se tornam reais. Sonhais com uma maçã? A maçã aparece no campo da probabilidade.

"Sobre precognição e associação"
(Excertos da Sessão 239, 7 de Março de 1966)

A associação não é claramente compreendida, porque os psicólogos, no presente, creem que funciona apenas em ligação com acontecimentos passados. Subestimam também os acontecimentos oníricos, pois muitas associações são o resultado de acontecimentos que ocorrem no estado de sonho … onde a mente continua os seus processos associativos.

Qualquer associação pessoal dada pode ter origem num acontecimento de sonho, assim como num acontecimento passado de vigília. Os psicólogos, em termos gerais, ainda não aceitaram as teorias dos vossos próprios físicos e continuam a considerar o tempo como uma série de momentos. O sistema temporal invertido reconhece a natureza real do tempo. Nele há espaço para uma explicação bastante completa dos processos associativos da mente. A mente, por oposição ao cérebro, percebe em termos de um presente espaçoso. Portanto, extrai as suas associações não só do vosso presente e passado como também do vosso futuro.

Tomemos um exemplo: o Frederico Y. fica doente sempre que cheira um determinado perfume. Ele não sabe a razão. Um psicólogo poderia explicar a reação presumindo que algum acontecimento desagradável do passado esteve ligado à sua perceção do perfume. A explicação é uma boa possibilidade; contudo, muitas vezes é a única que seria considerada.

O Frederico pode estar a reagir a um acontecimento desagradável vivido no estado de sonho, no qual a situação perturbadora foi acompanhada pelo odor em questão. [Mas] também pode estar a reagir a um acontecimento futuro da mesma natureza, pois, mais uma vez, a mente não fraciona o tempo numa série de momentos. Isso é feito pelo cérebro físico.

O ego, como regra, não está consciente desta experiência temporal mais ampla, mas o subconsciente muitas vezes está; e os processos associativos da mente podem reagir — e reagem — ao futuro. Assim, é possível que o nosso Frederico adoeça este ano ao cheiro de um perfume particular porque, digamos, subconscientemente sabe que em 1980 a mãe o usará quando morrer. Os processos associativos funcionam tanto para a frente como para trás.

"Sobre precognição e clarividência"
(Excertos da Sessão 240, 9 de Março de 1966)

Disse-vos que cada indivíduo cria matéria física, incluindo objetos e a sua própria imagem. Coerência, ilusão de permanência, colocação no espaço, massa e cor são todos alcançados e acordados pelas formas já explicadas. A

comunicação telepática é um dos métodos pelos quais tal acordo é alcançado.

Há muito, foram explicadas as construções primárias e secundárias. Enfatizei que cada indivíduo percebe apenas as suas próprias construções físicas. Basicamente, não há diferença entre telepatia e clarividência. A diferença aparente é o resultado de uma compreensão inadequada da natureza do tempo. O facto importante, em ambos os casos, é que se recebe informação que não chega através dos canais sensoriais normais.

Quando um indivíduo "vê" clarividentemente um acontecimento, isto é o que acontece: primeiro, ele esquece o conceito de momentos contínuos que normalmente entrava a perceção. A sua perceção muda de foco para que ele esteja consciente de um acontecimento que, de outro modo, pareceria estar no futuro. Inconscientemente, como sempre, constrói objetos materiais em consonância com os dados disponíveis.

É desnecessário dizer, então, que ele ajuda a formar o acontecimento percebido clarividentemente, tal como ajuda a construir qualquer acontecimento no presente. O acordo quanto às dimensões físicas é alcançado da mesma maneira do costume. …

Os dados sensoriais não dependem, basicamente, do corpo físico. A mente pode contornar os sentidos e receber dados de forma mais direta, traduzindo o que percebe automaticamente, tal como traduz os dados sensoriais normais.

Em circunstâncias comuns, os dados são recebidos através dos sentidos físicos e depois interpretados pelo cérebro. Quando se percebe um acontecimento clarividente, os dados são recebidos pela mente e depois entregues ao cérebro, que então os interpreta. O corpo físico toma consciência deles, mas os sentidos foram, na verdade, contornados. A interpretação é, contudo, feita da mesma forma que habitualmente. Caso contrário, a informação não registaria para o organismo físico.

Na realidade, claro, muita informação percebida diretamente pela mente contorna completamente o organismo físico. Em alguns desses casos, o

subconsciente recebe os dados. Noutros, não são registados de forma alguma dentro do sistema físico, mas sim em camadas mais profundas do eu.

Mesmo esses dados estão, no entanto, disponíveis para o subconsciente, se surgir a necessidade. Antes que possam ser usados pelo organismo físico, têm [primeiro] de ser levados das camadas mais profundas ao cérebro para interpretação, como se fossem novos dados sensoriais. …

No estado de sonho, cheirais odores que não estão no quarto físico. A memória destes fica impressa e registada pelo corpo com tanta fidelidade e realismo como qualquer odor "real". A experiência torna-se parte da memória [enterrada] e pode ser recuperada por hipnose. Por vezes pode surgir espontaneamente.

"Sonhos precognitivos e de massa"
(Excertos da Sessão 253)

Há muitos tipos de sonhos de massa ou partilhados. Para já, preocupar-nos-emos com sonhos de massa que têm um carácter quase universal; isto é, sonhos que são partilhados, a uma ou outra altura, pela maioria das pessoas vivas no vosso planeta. Este tipo particular de sonho ocupa-se de resolver certos problemas relativos à realidade física. Normalmente, os sonhos não são precognitivos, embora o possam parecer, dado que muitos dos acontecimentos oníricos ocorrerão depois. Não são, porém, precognitivos porque, em grande medida, trazem ou causam os acontecimentos posteriores.

Ocorrem, comparativamente, logo acima daquela camada a que Jung se refere como o inconsciente coletivo. Se pudésseis sintonizar estes sonhos, teríeis uma boa ideia dos principais acontecimentos do futuro porque os veríeis a nascer. Dizem respeito a acontecimentos significativos que afetam muitos países. Representam intenções, desejos e propósitos profundos. Por vezes têm imenso poder para provocar mudanças de alcance mundial, de natureza benéfica ou destrutiva.

Um indivíduo é mais importante do que jamais haveis sonhado, pois a intensidade e o propósito são importantes. Um homem, disposto apaixonadamente ao bem ou ao mal, pode sobrepujar literalmente uma

centena de homens. E, no estado de sonho, também, líderes podem nascer e dar-se a conhecer. As pessoas já os conhecem em sonhos de massa antes de serem reconhecidos na realidade física.

17
Sonhos e Probabilidades
Sue encontra um Rob e uma Jane Prováveis

Na sexta-feira, 9 de Outubro de 1970, recebi uma carta de uma leitora, a Peg Boyles, sobre o meu livro The Seth Material. Juntou um excerto de Living Time, de Maurice Nicoll, e outro de um manuscrito de Alice Bailey. Estávamos à espera de visitas nessa noite. Depois do jantar, vi "Missão Impossível" na televisão e comecei a ler os excertos do Nicoll, que eram sobre probabilidades. Nem sequer olhei para o material de Bailey. As páginas de Nicoll intrigaram-me, e pensei pedir ao Seth comentários sobre algumas das ideias de Nicoll.

Depois de terminar a leitura, talvez tenha visto televisão por mais uns instantes. Depois fui à cozinha lavar um tacho que tinha deixado de molho no lava-loiça. Ao fazê-lo, de repente uma corrente de palavras concisa e clara atravessou-me a cabeça: "Por maiores que estas coisas sejam, existe uma totalidade de experiência e sensação que as inclui a todas, um vórtice que contém e transforma estas partes infinitas."

As palavras simplesmente lá estavam, completamente intrusivas no que a mim me dizia respeito. Eu tinha a testa franzida para o tacho sujo e estava a pensar nas minhas visitas. "O quê?", disse eu.

Surpresa, fui para a minha mesa e sentei-me com papel e caneta. As palavras voltaram exatamente como antes, e eu escrevi-as. "Sabia" que eram comentários sobre o que tinha lido — ou aditamentos. Seguiu-se uma página de material escrito, dado da mesma maneira. Grupos de palavras eram simplesmente "atirados" para a minha mente. Não vinha mais do que uma frase de cada vez até que essa estivesse escrita.

Eu estava totalmente alerta e crítico naquele momento, focado num ponto alto de concentração, embora toda a minha atenção estivesse pivotada, expectante. A experiência era fascinante e cada vez mais agradável. Antes, eu

bebericara cerveja enquanto via televisão. Agora, o copo meio cheio estava ao meu lado. Bebia um pouco de vez em quando, e também fumava. Havia uma forte sensação de exaltação, assim como a de grande energia. Não havia a sensação de que alguma personalidade em particular me estivesse a dar a informação, e, no entanto, havia a certeza de que as palavras eram transmitidas de algum lugar ou alguém fora da minha própria realidade. Não pareciam brotar de dentro de mim, mas ser largadas na minha cabeça.

Quando terminei a primeira página, o Rob saiu, passou por mim e foi para a cozinha. Surpreendeu-me ele não perceber, sem que lhe dissesse — como normalmente acontece —, que algo se passava, e eu não queria falar com ninguém. Por fim, lá consegui dizer: "Querido, não me incomodes." Custou-me imenso desviar tanta energia daquilo que eu estava a fazer. Mas, em vez de compreender, o Rob começou a despejar o lixo em sacos de papel. O som engelhado pareceu-me tremendamente amplificado e com uma nova dimensão, como se estivesse a rasgar o espaço, a amarrotar as bordas do espaço na cozinha. Mais tarde, o Rob disse que nunca me ouviu falar com ele e questionou se eu realmente tinha falado. Eu, claro, pensei que sim.

Ao mesmo tempo, as pessoas do apartamento de baixo receberam visitas. Subiram as escadas a tropeçar e a rir, mesmo debaixo da minha janela aberta. De repente, também o som do trânsito me incomodou. Um momento antes, eu não estava consciente dele. Agora, os carros passavam a correr através da chuva. Todos esses sons se fundiram, intensificados, enquanto cada um mantinha a sua qualidade única.

Apetecia-me chorar, e por um momento quase chorei — por estar a ser tão interrompida. O Rob continuou a ensacar o lixo. Parecia agora que estávamos separados por uma grande distância que nada tinha que ver com o espaço. Eu não conseguia, naquele instante, transpor essa distância para lhe explicar o que se passava ou para lhe pedir que parasse. Ele saiu e voltou depois de esvaziar o lixo. Os miúdos lá de baixo, cheios de energia, começaram a gritar com grande alvoroço na varanda. Finalmente, os sons acalmaram. Esperei.

Quase mais três páginas de ditado se seguiram, chegando da mesma forma que antes. Pela natureza do material, pensei que me pudessem mostrar como entrar num momento provável a partir do presente. Foram dadas instruções iniciais, embora apenas preliminares, mas eu estava pronta a segui-las. Agora

o orador dirigia-se a mim, quando antes o monólogo fora impessoal. Nesse ponto, infelizmente, chegou a nossa visita. Fiquei realmente desapontada, mas sacudi a consciência para a repor nas coisas do dia a dia e, com apenas um momento de reorientação, ocupei-me dos convidados.

Aqui está uma cópia exata desse material, transmitido a 9 de Outubro de 1970, entre as 20:00 e as 21:30, com referência a Living Time, de Nicoll.

Por maiores que estas coisas sejam, há uma totalidade de experiência e sensação que as inclui todas, um vórtice que contém e transforma essas partes infinitas. Eu sei do que falo. Contudo, cada acontecimento minúsculo aumenta imensamente não só a si próprio como todos os outros acontecimentos, trazendo ao nascimento, pela sua própria atualização, uma infinidade de novus ações e eventos, um desdobramento ou multidimensionalização de si mesmo, uma iniciação na dimensionalização.

Pois todas as versões e possibilidades de cada evento devem ser atualizadas na multiplicação ilimitada da criatividade. E, a partir de cada ato, distorcendo-se para fora, há um milhão de aberturas, estradas percorridas e experienciadas pela alma, seguindo natural e espontaneamente os seus atributos. Qualquer momento no tempo físico é, então, uma deformação, abrindo para essas outras dimensões da atualidade, e qualquer momento pode ser usado como passagem ou ponte. O ato de atravessar refletir-se-á em um milhão de outros mundos, mas esses reflexos serão eles próprios vivos e o próprio ato de perceber criará ainda outro vórtice de atualização.

A atenção pode ser deslocada de qualquer momento físico para qualquer momento provável por um impulso imaginativo paralelo lateral — um desviar de lado de —

(Aqui veio a primeira interrupção. … O Rob entrou na cozinha. O ditado pára, ou melhor, continuava lá, mas eu não o conseguia captar. Retomou depois da interrupção:)

Cada evento provável é alterado por cada outro evento provável. Há uma constante interação simultânea. Esses sistemas prováveis "separados" não funcionam isolados uns dos outros, portanto, mas estão intimamente ligados.

Todos os sistemas são abertos. O momento físico é transparente, embora vocês lhe atribuam uma solidez temporal. Vocês vêem-no como opaco.

Juntamente com a última frase, vi uma imagem difícil de explicar. Era um objeto retangular que me lembrava um aparelho que o Jim Beal, da NASA, nos mostrou uma vez, que reagia à luz, e outro que reagia à pressão. Ambos esses aparelhos mudavam para todas as cores e atingiam diferentes estágios de transparência e opacidade. O mesmo acontecia ao objeto que eu via agora. Era suposto representar o momento tal como o percebemos. A secção central do retângulo era a mais opaca e as extremidades as mais transparentes. Houve novos surtos de ruído vindos de baixo nesse ponto e a imagem desvaneceu-se.

Passados alguns minutos, o ditado retomou, desta vez retomando a partir do primeiro ponto de interrupção:

A atenção pode ser deslocada de qualquer momento físico para qualquer momento provável por um impulso imaginativo paralelo lateral, um desviar de lado do foco, se a mente conseguir superar o seu medo de morrer para si mesma.

Em que outros mundos, por exemplo, te sentas a escrever estas notas? Pousa os óculos.

Surpreendida pela pergunta e pela instrução, parei, tirei os óculos e pu-los em cima da mesa.

Não os pousaste.

"Percebi", disse eu mentalmente.

Desliza, pela imaginação, para um mundo onde não executas a próxima pequena ação que irás executar neste mundo. Tossir, sorrir, espirrar — em alguma outra realidade as tuas ações são não-ações, e as tuas não-ações realizam-se.

Saúda a agora-realização de todos os teus sonhos, pois eles também participam no sistema provável. À medida que os teus sonhos sangram para a

tua vida consciente normal, assim sangram para outras probabilidades. Um ato onírico é atualizado por um tu desperto, tal como um tu desperto é atualizado por um eu que sonha.

A alma é grande demais para se conhecer a si mesma, mas cada porção individual da alma procura esse conhecimento e, na procura, cria novas possibilidades de desenvolvimento, novas dimensões de atualidade. O eu individual, em qualquer momento dado, pode ligar-se à sua alma. Há, inicialmente, um movimento sideral da consciência, uma sensação de desapego a cair.

(Fim do texto; chegou a visita.)

Na manhã seguinte, dactilografei o material e fui verificar o título do livro do Nicoll. Então vi o excerto de Alice Bailey e li-o. Tive uma surpresa. Continha a descrição, por ela, do método usado nos textos que recebia, e a descrição ajustava-se à minha experiência de forma tão estreita que podia bem estar a falar por mim também.

Mencionei isto e li o meu pequeno texto à turma na reunião seguinte, acrescentando que achava que teriam sido dadas mais instruções se a sessão não tivesse sido interrompida. A Sue Watkins e eu também discutimos o episódio. Ambas o achámos intrigante e desejámos poder obter mais experiência prática com momentos prováveis.

Poucos dias depois, a 17 de Outubro, a Sue teve um sonho em que o Seth descreveu probabilidades em termos mais pessoais. Segue-se um excerto das notas dela:

Eu "dou por mim", percebendo que o meu corpo está na cama a dormir. Ando pelo quarto onde o meu pai está de pé, a queixar-se dos seus problemas. Imediatamente fico irritada com ele e começo a falar-lhe dos meus problemas. Ele fica muito perturbado.

De repente sou arrancada desta cena, e o Carl [o marido da Sue] e eu estamos sentados numa sala grande com a Jane como Seth. O Seth vira-se para o Carl e faz-lhe uma longa palestra. O Carl sorri para ele, e o Seth diz:

“Agora, à contagem de três, vais entrar num transe mais profundo.” O Carl começa a fazê-lo. Eu deito-me no sofá e digo: “Uau, cair fora à contagem de três?” Fecho os olhos.

O Seth toca-me no ombro, a sorrir. Diz-me que devo fazer outra coisa e faz-me uma longa palestra amistosa. O conteúdo perdeu-se agora, mas penso que tinha a ver com o meu próprio desenvolvimento psíquico.

Depois o Seth diz: “Na demonstração de sonho anterior, esta noite, o teu pai tinha os seus próprios problemas e tu ignoraste-os. A casa inteira estava consciente dos teus sentimentos e absorveu-os. Vai estar consciente deles durante algum tempo.”

Ao ouvir isto, sinto-me pesarosa e arrepiada, ao imaginar a casa a absorver de facto os meus maus sentimentos. O Seth diz então que posso refazer toda a cena por um método simples de dar um passo de lado para a realidade física; diz-me que isto é mais fácil do que eu poderia supor.

Usando uma série de exercícios mentais que o Seth me explicou, eu dou o passo de lado — é como se eu me espremesse entre duas barras — e encontro-me de novo no quarto com o meu pai ali, novamente, a queixar-se. Desta vez mudo os acontecimentos em relação à forma como tinham acontecido da primeira vez, percebo como os problemas dele são importantes para ele, sorrio e envio-lhe bons pensamentos. Imediatamente sou propelida para outra cena semelhante.

Nesta experiência, é o Dia de Ação de Graças. A família da minha mãe também está aqui. Estou na sala de sol a ver o meu pai a tirar comida de um bufete montado na sala de jantar. A minha mãe e a irmã estão lá, a conversar. De repente, o meu pai fica zangado, atira o prato para o tapete e agarra noutro. A minha mãe começa a chorar. Contudo, lembro-me das probabilidades e, em vez de eu própria ficar perturbada, envio ao meu pai pensamentos de paz e saúde. Sei que agora a cena não acontecerá neste Dia de Ação de Graças na realidade física — que ajudei a escolher outra mais positiva. A cena termina. Sinto como se tivesse estado a observar e a participar. Oiço o Seth comentar: “Aprendes bem e manipulas igualmente bem.”

Meio acordo e depois deslizo para uma cena recorrente de um antigo sonho de infância: Há uma neblina assassina atrás de nós e temos de descer um caminho nevado até casa antes que a neblina nos alcance. Estamos a esforçar-nos ao lado de uma grande fábrica, quando, de repente, estou novamente sentada com a Jane como Seth, a ver o sonho da neve como se fosse um filme. Eu digo: "Claro", e percebo que posso aliviar as pessoas na neve. De súbito, sinto a carapaça do meu corpo físico pelo que é — a minha própria criação — e tenho consciência do quanto mais eu sou. Volto à cena da neve. Todos chegamos em segurança a casa, e eu desejo a todas as personagens do sonho paz e segurança contra a neblina assassina. Nunca mais terão de a temer. Acordo.

(NOTAS RELACIONADAS COM O SONHO: Tive a sensação de que isto foi uma demonstração das muitas ramificações das probabilidades na realidade física e no estado de sonho. O Seth parecia ser um velho amigo ali, de forma gentil e orientadora; quase como se fosse um projecionista, a dirigir o filme ou as experiências.)

A Sue mal podia esperar para me contar o sonho. Ficámos ambas agradavelmente espantadas. As realidades prováveis pareciam uma ideia tão esotérica que, na verdade, não esperávamos muita experiência prática com ela. Mas, como verás em breve, isto foi apenas o começo.

Na aula seguinte, o Seth comentou o sonho da Sue:

Fizeste muito bem. Agora, por estares interessada em probabilidades, terás muitas mais experiências neste sentido. Vamos jogar ao salto com o nosso amigo Ruburt, pois esta também é uma das suas principais linhas de interesse. A tua própria experiência pode ser usada em benefício da turma em geral, pois deves ser levada a ver que podes alterar os eventos físicos deste modo. Deves ser levada a ver que existem outras dimensões de realidade.

Algumas noites antes, outra aluna, a Shirley, quase teve uma experiência fora do corpo. Na última aula, o Seth disse aos alunos que ajudaria aqueles que estivessem prontos a projetar. A Shirley sentiu o Seth por perto umas noites mais tarde e estava quase a sair do corpo quando se assustou e recuou.

Quando o Seth terminou de falar com a Sue, disse à Shirley: Eu também tenho visitado a nossa amiga aqui, mas temos uma alma muito medrosa, de facto, pois ela foi na direção contrária. Pensas no corpo como uma casa bem quentinha, e relutas em deixá-la.

Falou com um humor tão compreensivo que todos se riram, incluindo a Shirley. Durante todo este período, o Seth falou sobre probabilidades nas nossas sessões privadas, assim como na aula. Ia a meio do seu próprio livro, Seth Speaks: The Eternal Validity of the Soul ("Seth Fala: A Validade Eterna da Alma"), que está a completar agora e no qual dá métodos adicionais que podem ser usados para experienciar realidades prováveis.

Entretanto, a Sue começou a ter uma série de sonhos que lidavam com probabilidades, o primeiro em Agosto de 1970. Ela escreveu o sonho como de costume e telefonou-me para mo contar. Fiquei espantada. À medida que ela lia o sonho, todo o tipo de imagens e ideias me vieram à cabeça.

Sonho-projeção de Sue Watkins
(10 de Agosto de 1970 … à noite)

Depois de um longo sonho de viagem em que uma amiga e eu empurramos uma jangada por um rio longo e preguiçoso e descemos uma queda de água, entro subitamente nesta cena: desço uma rua de uma cidade não muito diferente de Elmira e entro num pequeno restaurante ao ar livre que parece ter sido feito a partir de um daqueles pavilhões hexagonais. Fica num local tipo parque, com relva e árvores por todo o lado. A cor e o detalhe são vívidos, até aos saleiros e pimenteiros sobre a grande mesa comum ao centro.

Aí vejo, para minha surpresa e alegria, a Jane e o Rob Butts sentados a conversar com outras pessoas. Ou serão eles a Jane e o Rob? Parecem mais velhos e ambos parecem muito cínicos acerca do que quer que estejam a discutir. Pergunto-me se a cidade é Sayre, na Pensilvânia, e se estamos todos realmente ali ou se inventámos este lugar. As outras pessoas vão-se embora e eu vou sentar-me ao lado da Jane e, para minha surpresa, eles não me reconhecem nem me dão qualquer atenção.

Neste ponto, sou de repente atingida pelo conhecimento de que este é o estado de sonho de outro sistema de probabilidade envolvendo aqui os prováveis eus da Jane e do Rob. Digo-lhes de repente: "O meu nome é Sue Watkins, e o do meu marido é Carl." Eles lançam-me um olhar do género "e então?", bastante desagradável.

Levanto os olhos e reparo num homem mais velho, baixo, atarracado, com uma espécie de túnica roxa escura, sentado do outro lado de nós, e apercebo-me, com um choque, de que é o Seth! Digo: "Conhecem-no?", e aponto. A Jane ri-se. "Queres dizer o velho São Nicolau ali?" Eu (seja lá qual for) encolho-me.

Depois reparo em quão acabados eles parecem. A Jane está muito mais pesada e veste uma camisola de gola alta preta, de manga comprida. O cabelo está mais cheio, mas bastante grisalho. O Rob parece extremamente cansado, está sentado desleixado; o rosto não é gordo, mas carnudo — quase dissipado. Fuma um cigarro atrás do outro. Ambos parecem amargos e pouco felizes.

Sinto-me muito protetora em relação a eles. De algum modo, começo uma conversa com eles sobre o Material de Seth e lanço-me numa fala sobre a realidade física e afins, e descubro que, há uns anos, tinham recebido mensagens estranhas através da Jane de "alguém que dizia ser um espírito morto". "Mas era ridículo", diz a Jane, "por isso deixámos cair."

"Vejam", digo eu, "vocês e eu estamos no estado de sonho. Eu venho de outro sistema de probabilidade. Lá, vocês conhecem-me. No meu, continuaram com as 'mensagens' e descobriram —" olho de relance para o Seth, que sorri — "que vinham dele e seguiram para descobrir coisas fantásticas sobre a vida.

"Também tinham um ar um pouco mais jovem lá — ela tem cerca de quarenta e tu, Rob, cinquenta nesse lugar, mas a idade não vos importa lá. … "Nessa probabilidade, tu, Rob, pintavas constantemente e a Jane publicara um conjunto de contos, um romance e poesia, mesmo antes de isto começar. Fazem isso agora?"

A Jane e o Rob trocam olhares e riem — uma risada desagradável, amarga. "Ela ainda trabalha o dia todo na companhia de táxis", diz o Rob, "e eu também. Queres ir a casa ver as pinturas que fiz?"

Aceno e saímos do restaurante — o Seth atrás de nós. Descemos uma rua calma e arborizada e entramos numa grande casa branca com um alpendre inferior envidraçado com rede. Há uma grande árvore à esquerda do alpendre, e uma entrada de carros com ervas daninhas conduz a um grande edifício branco, tipo celeiro, com portas duplas articuladas no topo.

Subimos um lanço de escadas exteriores e entramos num apartamento que parece ter uma grande sala de estar. O Rob está prestes a tirar umas pinturas — parecem paisagens — quando geme de dor e quase cai, aparentemente por causa das costas. Consegue deitar-se no chão e eu tento mostrar-lhe alguns exercícios de ioga para isso, mas ele afasta-me. Sinto, de repente, um desespero por fazer algo por eles antes que tudo acabe.

Neste ponto, oiço várias vozes a chamar por mim e tenho uma falsa vigília, e sei-o, em que estou deitada na cama, num quarto estranho, mas percebo que tenho de me levantar e escrever esta experiência. Penso então que este deve ser o sistema astral do meu próprio sistema de probabilidade e que regressei em segurança. Vejo o Carl ao meu lado, relaxo, adormeço e acordo na minha cama física.

(Poderiam estes ter sido o casal de York Beach? Ou terá sido um simples método de aprendizagem? Estou tomada pela convicção de que isto foi legítimo.)

Sesta em Casa
(17 de Agosto de 1970)

Algo vago sobre o casal de York Beach — estarão agora mais felizes a um nível interior? Acho que os senti a reavaliarem-se.

Depois de a Sue me ler o sonho, eu não sabia o que dizer. O casal de York Beach! Com estranhos sentimentos de inquietação, deixei-me recordar. O episódio está incluído em *O Material Seth*, mas foi um dos acontecimentos mais estranhos das nossas vidas.

Aconteceu alguns meses antes das nossas primeiras experiências psíquicas. O Rob estava doente, e estávamos de férias no Maine. Uma noite, fomos a um nightclub, na esperança de mudar de ares. O Rob mal conseguia andar, as costas doíam-lhe imenso. A sala era pequena e cheia, as mesas estavam todas ocupadas e a banda troava. De repente, reparei num casal mais velho sentado do outro lado de nós. Não consegui tirar os olhos deles. Como que hipnotizada, fiquei a olhar.

Pareciam cópias inchadas e amargas de nós, numa idade mais avançada. A mulher era muito mais corpulenta do que eu, mas tinha uma semelhança impressionante comigo. O homem podia ser gémeo do Rob, mas mais velho, com um rosto marcado pelo desengano. Assustaram-me muito. Eu não parava de pensar: "Meu Deus, podemos acabar a parecer assim" e, de um modo estranho, senti que eram nós, num futuro terrível.

Espetei o Rob e disse-lhe o que pensava. Depois, de repente, ele limitou-se a levantar-se, disse "Vamos dançar", e arrastou-me para a pista de dança. Um momento antes eu tinha-o visto fazer uma careta de dor. A banda tocava o twist e nós não sabíamos dançar aquilo. Aliás, até então, saíamos pouco e raramente dançávamos. Eu resisti, mas o Rob não aceitou um não como resposta — muito pouco característico nele.

Mais tarde, o casal simplesmente desapareceu do nosso campo de visão. Julgámos que tinham saído enquanto não estávamos a olhar. Mas, a partir dessa noite, o Rob começou a melhorar. Dançámos toda a noite e, agora, dançar é uma das nossas atividades favoritas. Sabíamos que algo importante acontecera nas nossas vidas, mas não fazíamos ideia do que estava realmente envolvido.

Depois de as sessões com o Seth começarem, o Seth disse-nos que nós próprios tínhamos criado as imagens do casal, projetado neles todas as nossas atitudes negativas e depois reagido. Não sabia o que pensar dessa explicação na altura. Mais tarde, ao explicarmos a natureza da personalidade e os seus potenciais criativos, percebi que foi precisamente isso que fizemos.

O Seth disse-nos que tais imagens têm uma realidade definida, mas certamente não estávamos preparados para ouvir que alguém encontrou os

nossos eus de York Beach num sonho! "Criá-los com todos os nossos sentimentos negativos já foi mau o suficiente", disse eu à Sue, "mas depois soltá-los pelos seus próprios pés!"

"Pergunta ao Seth sobre isso", disse a Sue. Por acaso, era noite de sessão de qualquer forma e, sem ser perguntado, o Seth suspendeu o ditado do seu próprio livro para nos dar a seguinte explicação:

Agora, isto não é ditado [do livro do Seth], mas é algum material que o Ruburt pode usar no seu livro de sonhos. Quero comentar, portanto, a experiência da tua amiga, a Sue Watkins, e a sua ligação com o universo provável.

A experiência foi perfeitamente legítima, e foi pensada como uma lição em muitos níveis. Antes de mais, é evidente que há comunicação entre vários sistemas de probabilidades e que ações num sistema podem e de facto afetam o outro.

O casal existe, eus prováveis vossos, num sistema diferente. A tua amiga, ao desenvolver as suas próprias capacidades, envolveu-se em atividades nos campos prováveis e foi atraída pelo casal emocionalmente por causa da sua ligação emocional contigo neste sistema.

O casal em questão recordar-se-á de partes da experiência, e isso servirá para lhes lembrar, de modo contundente, capacidades que não estão a usar; atuando, portanto, como um estímulo nesse sistema, vindo, no entanto, deste e através do instrumento de uma amiga.

O caso é também uma lição para vocês quando pensam negativamente, mostrando-vos os resultados de tais pensamentos negativos seguidos sem tréguas — e, de facto, seguidos apesar de ações redentoras que mudariam os acontecimentos. O outro casal, por exemplo, ignorou o contacto comigo. As qualidades negativas e amargas da personalidade vieram totalmente ao de cima, sem serem contrabalançadas nem redimidas pelas funções plenas e criativas que também tinham sufocado.

Veem, eles invejam-vos bastante. Contudo, não puderam aproveitar o vosso conhecimento por causa do estado das suas próprias psis. O caso serviu para

lhes recordar, mais uma vez, o meu contacto com eles, para os fazer pensar duas vezes, e também serve como novo estímulo para mais contacto.

(O Seth gesticulou com humor suficiente, mas depois aquietou-se e inclinou-se para a frente, num tom de seriedade enfática.)

Tentamos salvar até as sombras de nós próprios, e criamos luz até nos recantos mais escuros dos nossos fragmentos ocultos. Nesse sentido e nesses termos, somos os nossos próprios redentores.

Em grande medida, percebem, tu e o Ruburt também foram responsáveis pelo contacto, pois, não fossem as vossas experiências atuais, a vossa relação comigo e a vossa amizade com a rapariga [a Sue], a ajuda não teria sido dada a esses vossos eus prováveis. Assim, uma porção do eu estende a mão a outra, da mesma maneira que eu vos estendo a mão.

O que quero que vejam aqui é que as comunicações não funcionam apenas num movimento vertical, ascendente ou descendente, mas, nesses termos, horizontalmente.

Ao mesmo tempo, a experiência foi pensada como uma lição moral para a tua Sue Watkins. Ela vê-vos, numa realidade física, como pessoas que respeita e admira. Através da experiência provável, pôde ver o que poderia ter-vos acontecido neste sistema, se se tivessem rendido a pensamentos e sentimentos negativos e não tivessem persistido no vosso trabalho e esforços.

Comparando, portanto, os dois casais, ela recebe uma lição de demonstração tanto para si como para o marido. Mais do que isso, porém, através da experiência todos vocês aprenderam que a ajuda se estende de um sistema a outro. O outro casal, o casal provável, também vos ajudou a ti e à tua amiga, ainda que completamente sem saber, a níveis conscientes, servindo como tais lições objetivas.

Agora, o Ruburt também prestou o mesmo serviço a uma Sue provável noutro sistema de realidade, embora de maneira inteiramente diferente. E tu [Rob], aliás, ajudaste um Carl provável [o marido da Sue] do mesmo modo,

usando as suas capacidades criativas. O Carl provável, por outras palavras, tem fortes capacidades criativas, e tu ajudaste-o a compreender isso.

A experiência levanta vários pontos que não foram discutidos em ligação com probabilidades. Porque nasces fisicamente no teu sistema, dás isso por adquirido, sem pensar, que também nasces do mesmo modo noutros sistemas. Isto pode ou não aplicar-se, mas não se aplica, com certeza, ao sistema das probabilidades como um todo.

O casal, os Robert e Jane Butts prováveis, passaram a existir em York Beach, conforme foi exposto no material anterior. Desapareceram da vossa vista, mas a energia criada desse modo, como sabem, não pode ser negada e tem de continuar pelas suas próprias linhas de desenvolvimento.

Deste ponto de vista, são personalidades fragmentárias; por conseguinte, têm as vossas memórias até ao ponto da sua iniciação e continuaram daí em diante. Foram vistos por vocês como muito mais velhos, à medida que interpretaram, criaram e depois perceberam amargura e atitudes negativas. Para eles, no entanto, tinham a idade que vocês tinham no ponto da cisão. Tais personalidades podem ser criadas — e são — em condições variadas, demasiadas para enumerar.

Neste caso, porém, ambos sentiram as vossas vidas num período de crise e projetaram os vossos medos para fora, na formação das imagens.

"Queres dizer em York Beach, originalmente?", perguntou o Rob.
Em York Beach, originalmente. Carregavam, portanto, todos os vossos medos, pois previam que, neste sistema, poderiam tornar-se tais pessoas — não que isso fosse inevitável, mas definitivamente provável e mais do que possível.

Ao mesmo tempo, no entanto, devem entender que esses eus prováveis também foram criados por causa das vossas grandes esperanças, esperanças que sentiam poder não cumprir; portanto, "nasceram" com as mesmas esperanças que vocês tinham nessa altura, mas eram personalidades sobrecarregadas de medos.

Tendo-os criado por causa das vossas capacidades, depois perceberam-nos como aparições objetivadas na realidade física, quando o Ruburt fez imediatamente a comparação consciente e decidiu que vocês nunca deveriam acabar a parecer-se com eles… ou cheios da amargura que estava escrita nos seus rostos. A anotação consciente, portanto, foi tudo o que souberam do esforço criativo inconsciente profundo e do mecanismo psicológico que os trouxe à existência.

Mesmo pesados por medos e atitudes negativas, mantiveram a sua estreita relação, mas não conseguiram ajudar-se mutuamente e uniam-se tanto pela amargura contra o mundo como pelo amor entre si.

Que Robert Butts não continuou a pintar com qualquer propósito, tentando ser objetivo e sensato, faltando-lhe a compreensão dos seus pais que vocês alcançaram através das sessões. Colocou a segurança, em termos financeiros, acima de tudo, não correu risco absolutamente nenhum nesses termos e, apesar disso, claro, não está a ganhar muito dinheiro porque o seu coração estava, com a pintura, em grande parte abandonado.

A capacidade criativa do Ruburt deteriorou-se rapidamente, pois atitudes amargas mirraram a fonte dessa criatividade. Nessa realidade, vocês regressaram de York Beach, desistiram do vosso apartamento em Elmira, voltaram para Sayre, viveram durante algum tempo com os vossos pais e faziam o percurso diário até ao vosso trabalho em Elmira para poupar dinheiro.

Tinham planeado isto como um arranjo temporário — seis meses, no máximo, para poupar — e então ias dedicar-te a pintar a tempo inteiro. Em vez disso, porém, ficaste, supostamente para ajudar os teus pais, mas isto foi em grande medida um pretexto, porque tinhas medo de arriscar e pintar a tempo inteiro e também medo de abdicar do dinheiro regular, ainda que não tivesses renda para pagar.

Sentias que o dinheiro podia ser necessário para os teus pais e, à medida que continuavas, tornaste-te mais amargo com o sacrifício que julgavas estar a fazer.

Na realidade, as condições negativas foram tão aceites que simplesmente as seguiste.

Não há necessidade de aprofundar mais a história deles, mas asseguro-vos que esteve em conformidade com as características que lhes atribuíram; e lembrem-se, eram os vossos próprios medos mais fortes. Com tudo isto, porém, latente, percebem, eles tinham o vosso potencial. Consegui estabelecer um contacto insuficiente mas nítido, e a existência deles ainda pode ser mudada e alterada, pois têm livre-arbítrio, tal como vocês.

Inconscientemente, vocês estão cientes do progresso deles, como inconscientemente eles estão cientes do vosso. Trataram de que fossem ajudados. Lembrem-se de que, independentemente de tudo, deram-lhes existência e consciência, um dom de criatividade e potenciais que eles tentarão, à sua maneira, cumprir. As experiências deles foram diferentes das vossas. A realização deles, quando a alcançarem, será, portanto, de natureza diferente, fazendo emergir facetas de atividade que não existirão nas vossas circunstâncias — o encontro deles com a vossa amiga [Sue], por exemplo.

Agora, na vida de cada personalidade existem, naturalmente, momentos de crise e decisão profundas, em que uma personalidade decide uma entre várias escolhas possíveis. Estes momentos não são necessariamente conscientes, e as escolhas não são necessariamente conscientes, embora muitas vezes aflorem à consciência. Mas, então, o trabalho interior e a decisão já se fizeram.

Os dois ficaram, por conseguinte, largamente libertos do mais volátil das vossas atitudes e tendências amargas quando as expulsaram de vós de tal maneira. A vossa melhoria começou a partir desse ponto. Livraram-se de uma perigosa acumulação de energia negativa explosiva e libertaram-se, nessa medida.

Não tinham, porém, aprendido a mudar as vossas atitudes, nem aprendido a evitar uma nova acumulação, percebem.

Esta foi, no entanto, a etapa seguinte do vosso desenvolvimento. Limparam os detritos. Deram a vós próprios espaço psíquico para respirar, de modo a

que as vossas capacidades criativas pudessem surgir, e viram que o caminho estava aberto para as nossas sessões começarem.

Uma coisa é aceitar a ideia de sistemas prováveis e de eus prováveis como um conceito intelectual empolgante; outra, muito diferente, é aceitar as considerações práticas envolvidas se pensarmos nas probabilidades como fatos simples da existência. Francamente, não esperava que nenhum de nós tivesse experiência prática nestes moldes, pensando que quaisquer realidades prováveis estariam fora do nosso alcance. Mas não tínhamos terminado, e duvido que tenhamos agora.

Como verão, a Sue manteve contacto, nos seus sonhos, com o Rob e a Jane prováveis. Através das nossas experiências, o conceito tornou-se uma realidade com a qual fomos confrontados.

18
Eus Prováveis

Em 22 de janeiro de 1971, alguns meses após o primeiro sonho sobre o casal de York Beach, a Sue teve outro. Eis o sonho, das suas notas: Dou-me conta de que estou a sonhar e digo a mim mesma para ir para outro sistema de probabilidade. Estou junto à leitaria Chamberlain, fora de Elmira, mas a paisagem não muda, por isso imponho a mim mesma estar no apartamento da Jane e do Rob. No momento seguinte, já lá estou.

Há pouco mobiliário e as paredes são de um bege baço. Materiais de artista e papéis estão empilhados em desalinho; alguém está, claramente, a mudar-se para o local. A Jane e o Rob estão de pé junto à janela. O separador de plantas que está sempre no apartamento deles desapareceu. A divisão está muito despida e com ar de celeiro.

De repente reparo que a Jane está ligeiramente mais pesada, e a blusa, parcialmente desabotoada, revela dois seios bastante generosos.

"Vocês são outra vez o casal de York Beach", grito, e é a primeira vez que me reparam.

O rosto da Jane está de algum modo mais suave do que no último encontro, e o Rob parece também mais descontraído. "O quê?", pergunta o Rob.

"Ouçam", digo. "Alguma vez foram a York Beach, no Maine?" Sento-me também.

"Fomos, há uns anos", diz a Jane.

"Pois", digo, "lembram-se de um casal mais novo a olhar para vocês, num clube noturno? Não conseguiam tirar os olhos de vocês."

O Rob e a Jane olham um para o outro. A Jane diz: "Não." Mas, de algum modo, ambos se parecem mais com eles próprios, tal como os conheço na vida diária.

"Eram vocês próprios, de certo modo", digo. "Naquele momento, criaram-vos a partir dos seus medos e emoções negativas, com todos os seus talentos, mas também com todas as suas agressões e amarguras. Tiveram de continuar a partir daí."

Trocam olhares. A Jane dá uma risadinha.

"Ouçam, lembram-se de algo sobre o nascimento físico? Sobre ser criança?", pergunto. Ocorre-me que talvez não consigam.

"O Rob lembra-se", ri a Jane. "Eu não gosto."

"Têm as primeiras memórias deles." Parecem acreditar em mim. Digo: "Lembram-se da última vez em que nos encontrámos no pavilhão?"

Neste ponto, ergo os olhos e vejo o Seth sentado sobre umas caixas, com um aspeto muito mais pesado do que no retrato que o Rob fez dele — mais moreno, com roupa caqui escura e botas.

Os dois não me respondem. Parecem partilhar um segredo.

"Ouçam", digo de novo, para explicar. "Isto é um sistema provável de realidade, um entre muitos. Naquele de onde eu venho, também conheço a Jane e o Rob Butts. Lembram-se disso?"

A Jane acena e responde: "Lembro."

"Nessa probabilidade, a Jane é bem mais magra. Come constantemente para ganhar peso."

Rimo-nos todos. Não consigo ultrapassar a mudança neles desde o nosso primeiro encontro onírico. Agora, o amor entre eles é muito mais livre e aberto do que era da primeira vez, e parecem mais felizes.

Aqui, o Seth volta-se para mim e para algumas outras pessoas que agora surgem na divisão. Nem a Jane nem o Rob veem o Seth ou os outros, embora o Seth esteja a gesticular e a sua voz seja audível, pelo menos para mim.

"A Jane também produziu muito trabalho", digo. "Tem dois livros publicados e está no terceiro." Olhei à minha volta para a desordem e para as pinturas por emoldurar empilhadas. O Rob acena na direção delas, com certo orgulho, e trocamos olhares de parabéns.

"Os últimos livros são sobre o Material de Seth", continuo, observando-os. "Já conhecem o Seth?"

A Jane acende um cigarro e tenta ser espirituosa. "Não é engraçado!", diz. "Precisamente hoje o Rob estava ao telefone e teve de desligar. Disse: 'O Seth está a chegar, tenho de desligar.' Depois não sabia o que queria dizer. Concluímos que foi um lapso de língua qualquer. Mas ficámos a matutar."

"Já houve algum contacto com o Seth?", insisto. Parecem relutantes em falar mas, finalmente, a Jane acena. Os olhos estão muito atentos e brilhantes.

"E lembram-se da última vez em que nos encontrámos? E devem lembrar-se deste encontro", digo.

Entretanto, uma das outras pessoas com o Seth fala com ele. Um é um monge grande, de ar jovial. Reparo também que as costas do Rob parecem

muito mais confortáveis do que no nosso primeiro encontro. "Vocês irão em frente e desenvolver-se à vossa maneira, neste sistema de probabilidade", digo. Afeição parece brotar entre nós.

A Jane entrega-me então um manuscrito, um romance baseado no encontro onírico de 11 de Agosto que tivemos, a partir da perspetiva dela, mas que inclui também esta experiência de sonho, a irrupção do Seth e alguém chamado Michael J. Anthony. Parece ler-se bem, enquanto o folheio, mas percebo que a sequência temporal está confusa aqui — pelo menos para mim —, e a história está a baralhar-me. "Desculpem. Está bom, mas tenho de ir agora", digo rapidamente.

Com uma última vista de olhos aos dois, sentados juntos na orla de tanta coisa, acordo completamente e alerta, sentada na cama.

Aparentemente, o Rob e a Jane estavam a mudar-se para o mesmo apartamento em que o meu Rob e a minha Jane vivem há anos, mas noutra probabilidade.

A Sue teve várias outras breves ocorrências oníricas com o casal de York Beach e, em cada uma, pareciam mais confiantes e seguros. Agora, quando ela vem ao nosso apartamento, sente esta outra Jane e este outro Rob a moverem-se mesmo além do foco das nossas perceções normais.

Num sonho, pareceu encontrar um eu provável seu. Foi este o sonho:

Encontro o Carl [o seu marido real] num complexo de túneis subterrâneos perto de Fredonia. Este é o nosso primeiro encontro. Conversamos um minuto, caminhando. Ao dobrarmos uma esquina, está estacionada uma enorme mota Harley-Davidson. "Uau", digo. "Esta é a tua mota?"

O Carl acena. De imediato percebo que algures — não percebo onde — o Carl não tem mota e que nós os dois somos marido e mulher e temos um bebé. É como se eu estivesse a recordar a vida física como um sonho e, no entanto, tenho a sensação de que o Carl e eu já fizemos esta história da mota antes, que ainda a estamos a fazer noutro lugar e que a faremos, tal como a estamos a fazer agora. Essa simultaneidade absoluta parece perfeitamente natural.

Subimos para a mota e disparamos pelo campo fora e, enquanto conduzimos, finalmente percebo que isto é um sonho. Considero projetar-me, mas decido não estragar a experiência da mota para o Carl, que adoraria ter uma, mesmo que ele seja apenas um Carl de sonho meu.

Toda esta série de experiências sobre probabilidades levantou muitas questões. O Seth respondeu a várias numa sessão de turma realizada alguns dias após o último sonho da Sue. Falando diretamente com ela, o Seth mencionou primeiro a dor de cabeça que a afligira durante todo o dia:

Estás perturbada com as implicações dos eus prováveis, e isso causou a dor de cabeça. Diz simplesmente a ti mesma que estás a ir bem nesta realidade, a usar as tuas capacidades, a ajudar o teu marido e a cuidar do teu filho. Não precisas de te sentir culpada pela criação de quaisquer eus prováveis. Eles entram na realidade com problemas, mas todos vocês entram na realidade com desafios que definiram "antecipadamente". Deste-lhes o dom da existência. Eles aprenderão a usá-la e a desenvolver as suas próprias capacidades à sua maneira. Também lhes deste individualidade, o que significa que não são vocês, mas variações de vocês.

A Sue disse: "Tive receio de ter criado eus prováveis bem miseráveis, meus."

Muitos criam. Dais aos eus prováveis uma base e uma história e uma identidade e, sem a vossa criação, eles não existiriam. Negar-lhes-iam, então, a realidade para os poupar a qualquer dor? Agora, a tua dor de cabeça pode desaparecer. Toda a existência é vulnerável… às possibilidades e probabilidades da criação que nela habitam profundamente. Mesmo quando afastas uma dor de ti e a dás como herança a uma personalidade fragmento, dás-lhe também o teu poder criativo e as tuas esperanças. Não soltais essas personalidades à deriva sem esperança ou potencial.

Outro aluno perguntou: "Projetamos muitas vezes os nossos medos e culpas em personalidades prováveis?"

Não precisam fazê-lo de todo. Quando perceberem que a vossa culpa é infundada, então pode dissolver-se. Só quando se assustam é que a projetam desse modo.

Os excertos seguintes do Seth Material explicarão os sistemas prováveis com maior clareza e relacionarão os eus prováveis com a experiência de sonho.

"Eus de Sonho e Eus Prováveis"
(Sessão 232)

Mencionámos que o eu que sonha tem as suas próprias memórias. Tem memória de toda a experiência de sonho. Para vocês, isto pode significar que tem memória do seu passado e, de facto, para vocês, a própria memória depende de um passado, ou o termo parece sem sentido. Para o eu que sonha, porém, passado, presente e futuro não existem. Como se pode dizer que tem memória?

Toda a experiência é, basicamente, simultânea, como vos tenho dito. O eu que sonha está consciente da sua experiência na totalidade. Vós, obviamente, não. Mal estais familiarizados com a vossa experiência de sonho e quase não tendes consciência do seu significado.

O eu que sonha está, em boa medida, consciente do eu provável. Há troca recíproca entre ambos, pois muitos dados são recebidos pelo eu que sonha a partir do eu provável — o eu que experiencia aquilo a que o ego chamaria acontecimentos prováveis.

Esses dados são frequentemente tecidos pelo eu que sonha num drama onírico que informa o subconsciente de perigos ou do provável êxito de qualquer dado acontecimento que esteja a ser considerado pelo subconsciente para atualidade física. Não fosse a experiência deste eu provável, e a informação que ele fornece, via o eu que sonha, ao subconsciente, e seria extremamente difícil ao ego chegar a decisões claras na vida diária. O ego não se dá conta dos dados que lhe são constantemente alimentados. Regra geral, não o pode fazer, já que a sua energia focalizada tem de ser usada na manipulação da atualidade física.

Este eu provável tem operado em cada reencarnação, em cada materialização da personalidade, e tem ao seu dispor literalmente milhões de situações e condições prováveis sobre as quais formular juízos de valor.

Por si mesmo, no entanto, não toma a decisão sobre se um determinado acontecimento será, ou não, tornado físico. Limita-se a transmitir a informação que recebeu através da experiência.

Essa informação é muitas vezes peneirada, através do eu que sonha, para o subconsciente, que tem conhecimento íntimo do ego, com o qual está estreitamente ligado. O subconsciente faz os seus próprios juízos e transmite-os juntamente com os dados. Depois, o ego toma a sua decisão. Em alguns casos, o ego recusa tomar a decisão, e esta é tomada pelo subconsciente. Ocasionalmente, quando o ego toma uma decisão pouco sensata, o subconsciente altera-a. …

O eu provável pode ser alcançado através da hipnose, mas apenas com excelentes sujeitos e operadores. Muitas vezes, porém, não será reconhecido, pois não haverá evidência da sua experiência na realidade física que corrobore as suas declarações. Os seus dados estarão coerentes quando considerados no seu próprio enquadramento. Chegar a ele deste modo seria, em qualquer caso, altamente difícil. Que eu saiba, ainda não foi alcançado pela hipnose. Foi vislumbrado, mas não reconhecido como uma parte separada do eu — em registos de sonhos e sessões analíticas.

Mais uma vez, estas porções do eu existem em cada reencarnação. Na materialização da personalidade através de várias reencarnações, apenas o ego e as camadas do subconsciente pessoal adotam novas características. As outras porções conservam a sua experiência, identidade e conhecimento. O ego, de facto, recebe grande parte da sua estabilidade graças a essa conservação. Não fossem as experiências noutras vidas por parte de camadas mais profundas do eu, o ego acharia quase impossível relacionar-se com outros indivíduos, e a natureza coesa da sociedade não existiria.

"Sonhos e Acontecimentos Prováveis"
(Excertos da Sessão 235, 23 de Fevereiro de 1966)

Se quiserdes ter alguma ideia do que é o universo provável, então examinai os vossos próprios sonhos, procurando aqueles acontecimentos que não têm grande semelhança com os acontecimentos físicos da existência de vigília. Procurai indivíduos oníricos com quem não estejais familiarizados na vida consciente normal. Procurai paisagens que pareçam bizarras ou estranhas,

pois todas elas existem algures. Vós percebeste-las. Não existem no espaço que conheceis, mas também não são inexistentes, meros brinquedos imaginativos da mente que sonha, sem substância.

Pode acontecer que não consigais extrair sentido do que parece uma selva caótica de imagens e ações desconexas. A principal razão da vossa confusão é a incapacidade de uma identidade egotista perceber uma ordem que não se baseie na continuidade de momentos. A ordem dentro do sistema provável baseia-se em algo que poderia ser comparado a associações subjetivas ou relâmpagos intuitivos de insight — experiências que podem combinar ingredientes que ao ego poderiam parecer desconexos. Aqui, combinam-se em padrões inteiros e integrados de ação.

O sistema provável não obtém a sua ordem por associação subjetiva, mas o termo é o mais próximo que posso usar para aproximar as causas básicas dessa ordem. Os acontecimentos dentro dele são, com efeito, objetivos e concretos dentro do seu próprio campo de realidade, por exemplo. O vosso próprio sistema é real e concreto apenas dentro do seu próprio campo, lembrai-vos.

No sono, não só vos retirais do campo físico da atualidade como também entrais noutros sistemas.

Até agora, temos experienciado dois tipos principais de sonhos que parecem envolver probabilidades. Os da Sue, apresentados antes, representam o sonho orientado pessoalmente em que parecemos perceber acontecimentos prováveis que poderiam ter acontecido ou que poderiam acontecer no futuro no nosso ambiente normal. Outros tipos de sonhos envolvem os "ambientes bizarros" mencionados por Seth e mostram sociedades ou civilizações bastante alheias a nós, mas construídas em torno de elementos pelo menos reconhecíveis.

Vários de nós tivemos este tipo de sonho. Mais uma vez, dois da Sue são os mais representativos. Ambos envolvem também projeções ou estados fora-do-corpo, assunto que será discutido na secção seguinte deste livro.

O que se segue vem do caderno da Sue.

Sonho Um
(7 de Agosto de 1970 … sesta)

Deito-me no sofá da varanda e deslizo para um sono leve. Descubro que consigo fazer uma coisa peculiar ao meu cérebro, contraindo de algum modo os músculos do couro cabeludo e depois fazendo algo intenso com um som que "ouço". O som mantém-se, e consigo sentir o meu corpo astral estremecer dentro do físico. É como se estivesse a desprender-me de uma forma de gelatina. Saio do corpo assim, flutuo acima do sofá e volto a entrar. Tento a mesma técnica, contraindo os músculos do couro cabeludo, e sinto o corpo astral agitar-se. Desta vez, saio do corpo físico e fico a fitá-lo. A experiência é tão estranha que, por um momento, penso que estou morta, embora saiba que não é verdade. Sei com toda a clareza que estou fora do corpo, a experimentar, sem qualquer dificuldade. Por isso, viro-me, deixo o corpo no sofá e saio pela porta, descendo até ao cais, fora de nossa casa.

Aí encontro cerca de doze pessoas na água, com equipamento de mergulho. Dão-me algum material, e há bastante conversa sobre como é difícil vestir os fatos. Quando todos estão prontos, dão-me uma máscara. Eu já vesti o meu fato.

Nadamos pelo lago abaixo. Chegamos a um determinado chalé, encontramos um espaço para nadar através e vemo-nos num apartamento completamente debaixo de água. Durante este tempo, estou agudamente consciente do ruído do equipamento de mergulho e da água muito fria.

Nadamos pelo apartamento. Uma mulher idosa entra na cozinha. Está vestida normalmente, exceto pelo facto de o vestido ser de um estranho material metálico. Parece surpreendida com as nossas indumentárias, mas vejo um papel e uma caneta no balcão da cozinha e escrevo uma breve explicação. Ela lança um olhar às nossas barbatanas. Eu tiro uma e mostro-lhe o meu pé. "Igual aos nossos", diz, surpreendida. A voz é nítida, mas muito aguda.

Escrevo: "Respira água, de algum modo?" Ela responde: "Sim. Proibiram esses fatos há alguns anos, por isso não podemos chegar a …" Pára subitamente e eu capto a ideia de que, mais uma vez, estou num tipo de dobra de uma dimensão provável de pessoas submarinas, ou pessoas que

vivem numa atmosfera à base de água. A máscara torna-se desconfortável e começa a encher-se com alguma água.

Os outros ficam frenéticos para sair também. Damos às pernadas até à parede e empurramo-nos, um a um, pela chaminé acima, para emergir. No instante em que arranco a máscara, desperto com um solavanco. Durante algum tempo estou desorientada. Dou por mim sentada no cais e não me lembro de lá ter ido a pé. Estou agora no meu corpo físico, e, no entanto, de algum modo, o mundo físico à minha volta está incompleto, com enormes partes em falta. Por fim, a cabeça clareia; estivera cheia de um zumbido peculiar. Era como se o mundo fora do foco imediato dos meus olhos estivesse apenas meio formado; o resto, acinzentado e em turbilhão.

Sonho Dois
(2 de Agosto de 1970)

Um grupo de nós está em casa dos meus pais, na cave, a projetar. Olho para a sala da fornalha e reparo numa formação de algo como termoacumuladores junto ao teto. A formação alonga-se e expande-se num corredor de porcelana. Entro nele e encontro várias pessoas estranhas, felinas, que explicam que projetei para uma dobra de dimensões e entrei na realidade deles. É um sistema provável em que a consciência decidiu usar a forma de gato como a mais satisfatória e no qual o gato andava ereto, usava ferramentas e assim por diante.

As pessoas têm rostos alaranjados, orelhas pontiagudas e cabelo muito comprido na cabeça e nas mãos. Vestem túnicas escuras. Um "homem" e eu caminhamos até um conjunto de gabinetes. Esta sala, em particular, é em madeira escura e couro, sem janelas. Ele diz-me que esta dobra só existirá durante pouco tempo, ligando a realidade dele e a minha, antes de se desligar, e que a mesma situação provavelmente não acontecerá de novo. Diz-me também que é difícil regressar.

Fico perturbada com isto, quando a porta se abre e entra a minha antiga professora do quinto ano, confusa e aturdida. "O que está a fazer aqui?", exclamo, e o "homem" explica que a ligação tocou a realidade física em vários locais. A minha antiga professora não se apercebe do que está a fazer nem de onde está, diz-me. Agora fico frenética para sair. Oiço um sino a

tilintar e sou puxada porta fora do gabinete, pelo corredor abaixo, através da cave, escadas acima até à minha cama. Acordo.

Segundo o Seth, as crianças realmente experimentam, em sonhos, os vários percursos que têm à sua frente. Falando ao Rob na Sessão 282, 31 de Agosto de 1966, disse:

Podeis atuar muitas probabilidades dentro da realidade do sonho e experimentar alternativas, e não necessariamente de curto prazo. Tu terias sido um excelente médico, por exemplo. Nos teus termos, trabalhaste esta possibilidade tecendo, ao longo de um período de três anos, uma estrutura de sonhos na qual aprendeste exatamente como teria sido a tua vida, se tivesses enveredado pela medicina.

Isto foi mais do que imaginativo. Examinaste uma probabilidade e escolheste outra. O indivíduo, então, escolhe quais as probabilidades que deseja atualizar fisicamente. Num desses episódios, por exemplo, seguiste o teu curso presente até ao fim; por conseguinte, estás subconscientemente consciente do teu próprio "futuro" — uma vez que o escolheste. Há sempre novas escolhas, porém.

Previste as possibilidades futuras dentro do sistema principal de escolhas.

Na tua vida presente, o mesmo processo continua. A maioria desses sonhos está muito desligada do ego e não será recordada. O eu que prossegue por esses caminhos divergentes é, contudo, real. O médico que poderias ter sido, em tempos, sonhou com um universo provável em que seria artista. Ele continua a trabalhar as suas próprias probabilidades. Existe de facto. Tu chamas ao seu sistema um sistema alternativo de probabilidade, mas é precisamente o que ele chamaria ao teu.

Agora tereis algumas experiências que são partilhadas no estado de sonho. Estarão envolvidas com episódios familiares a ambos antes de seguirdes caminhos separados. Sois como dois ramos da mesma árvore. Reconheceis a mesma mãe. …

Os sonhos que tereis e tendes tido em experiência partilhada são sonhos-raiz. Servem como método de manter a identidade interior e a comunicação.

Podem também ocorrer projeções a partir destes — isto é, podeis, por exemplo, projetar para a vida do médico. (Estou a usar-te e ao médico como exemplo. A arte, vê, está também intimamente ligada à cura. As projeções de que falei acontecem ocasional e espontaneamente da parte de ambos.)

A reencarnação é apenas uma parte deste sistema de probabilidades, a parte que cai dentro do vosso universo particular. Existem também sonhos-raiz partilhados pela raça como um todo. A maioria destes não é tão simbólica como Jung pensou, mas interpretações literais das capacidades usadas pelo eu interior. Aliás, como sabeis, sonhos de voo não precisam de ser simbólicos de coisa alguma.

Podem ser experiências válidas, embora muitas vezes entremeadas com outros elementos oníricos. Sonhos de queda são também, em muitos casos, experiências simples, representando movimento descendente, ou uma perda de controlo de forma durante a projeção.

O Seth disse-nos que o eu provável médico do Rob era um Doutor Pietra. Como referido no meu livro anterior, tentámos contactá-lo — até agora, sem sucesso. Há alguns anos, o Rob chegou a fazer algum trabalho artístico médico e ficou espantado com o sucesso. Não tem conhecimento consciente de ter querido ser médico em criança, mas, na pintura, enfatizava sempre a estrutura e a forma do corpo.

Mas qual é o sentido de todos estes eus prováveis? O que têm a ver com o desenvolvimento da personalidade, tal como a entendemos? O Seth continua a discutir probabilidades no seu próprio livro, por isso não temos, de forma alguma, todas as respostas. Numa noite, porém, o Rob perguntou ao Seth como é que os nossos próprios egos tinham mudado em resultado das nossas sessões, e o Seth aproveitou a pergunta para nos dar mais informação sobre a personalidade e os eus prováveis.

"Eus Prováveis e Personalidade Multidimensional"
(Excertos da Sessão 309)

A estrutura do ego mantém-se, naturalmente. A responsabilidade de lidar com a realidade física mantém-se, mas, sob alguns aspetos, a natureza desta manipulação muda. Torna-se mais directa. As propriedades físicas são

manipuladas cada vez mais a um nível mental. O ego torna-se mais semelhante ao ego interior e menos parecido com o seu antigo eu, falando comparativamente. Aceita grandes parcelas de realidade que anteriormente negava. Estruturalmente, permanece intacto, mas mudou quimicamente e electromagneticamente. Agora está muito mais aberto a dados interiores. Uma vez alcançada esta liberdade, o ego nunca mais pode regressar ao seu estado antigo.

Disse-vos que o ego é ação consciente de si que tenta apartar-se da ação e considerar a ação como objeto. Agora, este ego alterado mantém a sua autoconsciência altamente especializada e, no entanto, pode agora experienciar-se como identidade dentro da ação e como parte da ação.

Isto é uma pedra angular para a consciência e para a personalidade. É apenas um primeiro passo, contudo. Sem ele, não pode ocorrer qualquer desenvolvimento ulterior da consciência. Não é atingido por todos no vosso sistema. Vós estais agora nesse ponto.

O passo seguinte é dado quando a identidade é capaz de incluir em si mesma o conhecimento íntimo de todas as encarnações. Ainda assim, neste estado, a independência dos vários eus reencarnados não é diminuída. Cada um destes passos da consciência envolve a identidade com o reconhecimento interior da sua unidade com o Todo-O-Que-É.

À medida que cada identidade separada procura então conhecer e experienciar as suas outras porções, o Todo-O-Que-É aprende Quem e O Que É. A ação nunca cessa a sua exploração de si própria. O Todo-O-Que-É nunca pode conhecer-se completamente, pois a ação tem de agir sempre e cada ação cria um novo desconhecido. A ação tem de viajar através de si mesma a partir de todos os pontos concebíveis e, no entanto, a viagem, sendo ela própria ação, criará novos caminhos.

"Ação e Probabilidades"
(Excertos da Sessão 309)

Há muitos "tu" nos sistemas prováveis, e cada Tu está relacionado psicologicamente numa estrutura de personalidade. O Tu que conheces é uma parte disto. No teu sistema, todos os outros "tu" parecem existir numa

realidade provável. Para qualquer um deles, os outros pareceriam existir num universo provável, e, no entanto, todos estão ligados. Nem todos vós tivestes os mesmos pais, por exemplo, e há porções de situações prováveis a existir nas vidas separadas dos vossos próprios pais. [Para o Rob:] Em duas realidades prováveis, a tua mãe não teve filhos. Não existes nelas. Em algumas, casou, mas não com o homem que conheces como pai. Existe uma ligação psicológica entre esse primeiro filho nesse outro sistema e tu.

Sentimento emocionalmente carregado estabelece de imediato aquilo a que podeis chamar uma tangente. É expresso em algum sistema de realidade. Esta é a natureza interior da ação. Esses pensamentos, desejos e impulsos que não se tornam fisicamente reais nos vossos termos serão tornados reais noutros sistemas.

Ora, o eu interior é psicologicamente influenciado por essas personalidades prováveis, pois representam uma estrutura ou gestalt de personalidade inteira com a qual estais totalmente pouco familiarizados. Os vossos psicólogos lidam com uma psicologia unidimensional, no seu melhor.

No estado de sonho, as porções da "estrutura" mais ampla comunicam, por vezes, em símbolos altamente codificados. Seria altamente improvável que pudésseis decifrar muitos deles agora. Opera um sistema de retroalimentação, e, no entanto, deveis compreender que essas outras identidades são plenamente independentes e individuais. Existem em estruturas psicológicas codificadas dentro da vossa personalidade, tal como vós existis nas delas.

Permanecem latentes em vós e não expressas no vosso sistema. Tendes as capacidades delas, não utilizadas. Vós permaneceis latentes nas estruturas de personalidade delas, e as vossas capacidades principais não são utilizadas nos sistemas delas. Ainda assim, cada um de vós é parte de um único eu numa estrutura psicológica multidimensional.

Isto não representa necessariamente eus mais evoluídos. Certas capacidades estarão mais desenvolvidas neles do que em vós, e vice-versa. Não estou a falar de porções do vosso eu que existem no "futuro". Cada eu provável, percebeis, tem eus "futuros".

Esta personalidade ou identidade multidimensional é a estrutura psicológica com a qual nos iremos ocupar em muitas sessões. O termo inclui eus prováveis, eus reencarnados e eus mais desenvolvidos do que o eu que conheceis. Estes compõem a identidade básica do eu total. Todas as porções são independentes.

"Probabilidades e 'Sem Tempo'"
(Excertos da Sessão 438)

Usais probabilidades como blocos para construir acontecimentos. Isto pressupõe conhecimento e cálculos interiores, pois deveis estar cientes das probabilidades para escolher dentre elas. O eu interior, portanto, tem esse conhecimento.

Essas probabilidades incluem teias de trabalho, ações e reações prováveis que envolvem não apenas vós próprios, mas outros. Computadores são brinquedos em comparação com estes funcionamentos interiores.

A maioria dos acontecimentos não "se solidifica" até ao último momento, nos vossos termos. Segundo a vossa compreensão e interpretação da palavra acontecimentos, nenhum é predestinado ou predeterminado por fontes fora de vós. O vosso ambiente de infância, por exemplo, foi determinado por vós antes do nascimento físico. Dentro deste enquadramento, também vos dais a liberdade de manipular e mudar. Os acontecimentos principais de uma civilização são escolhidos pelo seu povo, mas, só porque um curso é iniciado, isto não significa que não possa ser mudado em qualquer ponto.

Os acontecimentos, então, materializam-se no vosso tempo a partir das suas origens no "sem tempo". Não há fim para a fonte ou abastecimento de probabilidades, portanto o "sem tempo" não é um armazém estático e concluído. Cada acontecimento que formais a partir de qualquer conjunto de probabilidades dá automaticamente origem a novas probabilidades.

A natureza de qualquer ação provável dada não conduz a nenhum ato inevitável particular. As probabilidades expandem-se em termos de realização de valor. Um ato dado não conduz necessariamente, então, ao ato A, B e C, prosseguindo até um ato conclusivo. Em vez disso, tem ramificações em direções infinitas, e estas têm ramificações.

Isto é o que eu conheço da realidade. Há muito mais para ser conhecido. Fora das realidades de que estou ciente e de que outros estão cientes, existem sistemas que não podemos descrever. São maciças fontes de energia, bancos de energia cósmica, que tornam possível toda a realidade das probabilidades.

Evoluíram para além de todas as probabilidades tal como as entendemos e, no entanto, fora das probabilidades, continuam a existir. Isto não pode ser explicado em palavras. Ainda assim, nada disto pretende negar o indivíduo, pois é sobre o indivíduo que tudo o resto assenta, e é a partir da base do indivíduo que todas as entidades têm a sua existência. Nem as memórias ou emoções de um indivíduo lhe são alguma vez retiradas. Estão sempre à sua disposição.

Todos estes sistemas prováveis são abertos. No vosso sistema, parece como se escolhêsseis um curso, uma linha principal de probabilidades, e aí terminasse. No vosso sistema, apenas um ego predomina e pensais em vós como esse ego. Noutros sistemas, isto não é necessariamente o caso. Em alguns, o eu interior tem consciência de ter mais do que um ego, de desempenhar mais do que um papel ao mesmo tempo. Por analogia, seria como se vivêsseis, digamos, a vida de um homem rico de grande talento, a vida de um homem pobre e a vida de uma mãe e mulher de carreira. Estaríeis conscientes de cada papel e veríeis capacidades a serem desenvolvidas em cada um. Isto é uma analogia e, em vários aspetos, pode induzir-vos em erro se tomada demasiado literalmente. Num tal sistema, não haveria desagregação do tempo, percebem. …

19
Experiências Fora do Corpo a partir do Estado de Sonho
Sonhos de Voo
Mobilidade Onírica da Consciência

De 1963 até 1966, o Rob e eu trabalhámos sozinhos, realizando as sessões bissemanalmente e seguindo as instruções do Seth. Tive várias experiências espontâneas fora do corpo durante sessões com o Seth e enquanto fazia o exercício que o Seth chama psy-time.* Estas confirmaram-se na realidade física e estão registadas no meu livro The Seth Material. Alguns desses episódios diziam respeito a desconhecidos que me tinham escrito. Em

estados fora do corpo, descrevi corretamente ambientes distantes, fornecendo informação específica e verificável. Tais instâncias fizeram muito para me convencer de que as projeções não eram meras dramatizações imaginativas.

**(NT: o termo psy-time aparece como uma espécie de* tempo psicológico *ou* tempo subjetivo*, uma condição de consciência em que a mente não está limitada à sequência linear de passado–presente–futuro e a perceção pode expandir-se para abarcar realidades simultâneas, conexões não físicas e até potenciais futuros. Seth descreve o psy-time como um ponto de contato entre a realidade interior (da consciência) e a realidade exterior (física).*

É um estado natural e acessível a qualquer pessoa, especialmente em sonhos, devaneios, meditações e que serve como "intervalo" no qual a personalidade interior reorganiza experiências e probabilidades. É nesse nível que a criatividade, a intuição e até a reprogramação de crenças podem ser acedidas antes de se traduzirem em eventos físicos. Em resumo: psy-time é um tempo psicológico que conecta a consciência individual com dimensões não lineares da realidade, permitindo acesso a informações e possibilidades que transcendem o tempo cronológico.

Entretanto, as experiências de recordar sonhos conduziram primeiro a projeções espontâneas a partir do estado de sonho e depois a experimentação deliberada. O Rob e eu não estávamos familiarizados com a informação sobre projeção que se encontra na literatura esotérica. Eu estava incrédula quanto às instruções e informação dadas pelo Seth, mas já tinha experiência suficiente para saber que o "material teórico" do Seth funcionava. À medida que o seguíamos, os nossos próprios resultados davam vida ao material.

Entretanto, aderimos a um clube do livro que tratava de fenómenos psíquicos. Para meu espanto, a sua literatura listava vários livros sobre projeção. Encomendámos Astral Projection, de Oliver Fox. Espantada, descobri que as minhas experiências o seguiam de muito perto, embora a maioria das minhas projeções, até então, tivesse sido espontânea. Decidi fazer mais experimentação deliberada a partir do estado de sonho, dormitando durante o dia — algo que não me ocorrera antes.

Seguindo as instruções do Seth, estava a aprender a reconhecer quando estava a sonhar enquanto sonhava, a manipular eventos oníricos se quisesse, a sair do corpo e a separar alucinações da realidade.

Mas, muitas vezes, depois de fazer tudo isto, limitava-me a adormecer de novo, a sonhar normalmente até de manhã e a perder a memória clara das minhas experiências. Raciocinei que, se fizesse apenas uma sesta de uma hora durante o dia, estaria menos apta a esquecer. Tornou-se uma grande piada entre mim e o Rob, este "deitar-me ao trabalho" ou ir dormir para ir trabalhar. Em certa medida, também me perturbava o horário normal do sono, por isso costumava experimentar deste modo apenas algumas semanas de cada vez.

Realizámos muitas experiências, com vários resultados, ao longo dos três anos seguintes. Quando comecei as minhas aulas de psíquico, alguns dos meus alunos iniciaram experiências por conta própria. Antes de dar alguns exemplos dos nossos registos, eis algum do material sobre projeção que o Seth nos deu durante esse período. Inclui instruções, dicas e descrições das várias realidades em que o projetista se pode encontrar.

"Corpos de Sonho"
(Sessão 261, 23 de Maio de 1966)

Para todos os efeitos práticos, naturalmente, normalmente encontrar-vos-eis em algum tipo de forma corporal nas vossas experiências fora do corpo. Estas são um disfarce necessário, pois ainda não podeis pensar em identidade sem algum tipo de corpo, portanto projetais numa tal forma. Ela varia segundo as vossas capacidades, e, sem ela, sentir-vos-íeis de facto perdidos. A forma em si não é importante, mas pode dizer-vos algo sobre a dimensão em que estais a ter a experiência.

O corpo de sonho é aquele com que estais mais familiarizados. Foi chamado o corpo astral. Parece-vos físico quando estais dentro dele, mas podeis fazer com ele coisas que, normalmente, não podem ser feitas. Podeis levitar, por exemplo. Como regra, porém, não atravessais paredes com este corpo. Este é o corpo que usais para sonhos comuns. A levitação é possível com ele, mas de forma limitada.

Quando entrais numa dimensão diferente, as capacidades da forma corporal mudam e, para todos os efeitos, é uma forma corporal diferente — a que passaremos a chamar forma mental. Continua a parecer-vos física na forma, mas podeis atravessar matéria física com ela. Podeis levitar muito mais livremente, viajando dentro do sistema solar. Mas não podeis ir mais longe com ela.

Na primeira forma, é possível perceber o passado, presente ou futuro de modo limitado. Na segunda forma, esta perceção é aumentada, o âmbito da consciência alargado. Esta é a forma que usareis se se encontrarem por marcação com outros no estado de sonho.

A terceira podemos chamar a forma de projeção verdadeira. Nela, é possível viajar para além do vosso sistema solar e perceber os passados, presentes e futuros de outros sistemas, bem como os vossos. As várias formas que usais não ditam, contudo, a vossa experiência. Podeis começar numa forma e mudar para outra — ou ir da primeira à terceira. Em tais ocasiões, tendes de passar de volta pelas formas em direção inversa [no regresso]. As formas representam, simplesmente, estágios da consciência.

Na morte física, após a última reencarnação, então a forma normal é o corpo de sonho, e as excursões são feitas a partir desse ponto. É possível, como mencionado, mudar subitamente da terceira forma para o corpo de sonho, mas com um abalo considerável para a consciência.

Existem, de facto, outros que vos podem ajudar em tais experiências, e podem ser de grande auxílio como guias. Achareis as projeções muito mais fáceis se a vossa cabeça estiver voltada a norte. Um pequeno ponto aqui. A projeção em vigília do Ruburt ao ler pela primeira vez o livro de Fox foi também legítima, como ele deveria saber.

(Como o Seth faz referência adicional a este incidente, descrevê-lo-ei brevemente, embora as projeções em vigília não sejam, em geral, discutidas neste livro, que é dedicado a sonhos e material relacionado. Fiquei tão tranquilizada pelas experiências de Fox que tentei instantaneamente projetar a partir de um estado de vigília. Deitei-me na cama para suportar o corpo, fechei os olhos e usei toda a minha força de vontade para me ejetar para fora. Quase de imediato e, devo admitir, para grande espanto meu, consegui.

Houve um puxão, quase doloroso, um clique na nuca e dei por mim a voar através de uma janela a uma velocidade aparentemente incrível, saindo de casa ao nível do segundo andar, ganhando altitude e dirigindo-me sobre a Water Street para as montanhas ao longe. A cabeça parecia-me rebentar de pressão. Totalmente alerta e consciente, estava aterrorizada com a possibilidade de cair. Aqui, como contei depois ao Rob, a "corajosa experimentadora" pura e simplesmente entrou em pânico.

Estava apavorada; tinha mordido mais do que podia mastigar. No momento em que entrei em pânico, fui subitamente puxada para trás pelo ar mais depressa do que viera, se tal era possível. Isto assustou-me mais do que o voo para a frente. Desta vez, houve um ruído estranho, muito alto, como o twang ampliado de um elástico ou cabo que parecia estar a recolher-me. Bati literalmente no meu corpo físico com um choque, a cabeça e a nuca físicas batendo para cima e para baixo na almofada, de modo que os ombros e o pescoço ficaram rígidos durante uma semana.

Só mais tarde percebi que o cordão ou cabo que sentira era o cordão astral. A experiência deixou-me suficientemente de sobreaviso para que, durante algum tempo a seguir, usasse sempre um transe leve ou um enquadramento de sonho para as projeções. Agora disse o Seth:) A janela física real ficava atrás da sua cabeça. Ele sentiu-se compelido a ter uma janela à sua frente para sair da casa física, e a janela pela qual passou foi uma fabricação sua, um símbolo.

Achei isto divertido. Ele não teve a confiança, percebem, de se ver a si mesmo a passar através das paredes físicas, como de facto o fez. Em vez disso, formou a janela imaginária e projetou-se através dela.

Agora, quando vos projetais a partir do corpo de sonho, conscientemente já estais fora do físico. Já fizestes a mudança inicial, afastando-vos do foco físico. A massa das projeções válidas é feita a partir do corpo que sonha. Quando a excursão termina, o regresso ao corpo de sonho faz-se sem esforço, percebem, pois o ego pouco se envolve. Em muitos desses casos, porém, o conhecimento não está disponível ao eu desperto.

À medida que vos ides habituando à experiência, o eu desperto recordará cada vez mais e deixará de se assustar. Quando entraste em pânico desta vez,

a partir da vigília, a experiência terminou. Se o eu desperto não tivesse sido levado desse modo particular, a viagem poderia ter continuado.

Essa experiência em particular foi a mais "chocante" que tive, e ainda bem que aconteceu no início. Mais tarde, passei sempre a especificar que queria sair do corpo no meu quarto ou apartamento, ou ir para outro local específico.

Muito raramente saís bem acordados, disparando para fora do corpo como um foguete.

As projeções de sonho são bastante diferentes, em todo o caso, e o ego já está protegido, como mencionou o Seth.

Tudo era muito novo para nós então. Fiquei mais do que satisfeita com a experiência, susto ou não; e o Rob ficou invejoso, dizendo-me que não teria entrado em pânico nas mesmas condições. Como veio a acontecer, falou cedo demais.

Numa tarde de fim de semana, o Rob estava a dormir a sesta e eu lavava a loiça. Ele adormeceu e "acordou" para se encontrar a pairar a cerca de um metro no ar, fora da janela do estúdio, entre a casa e a grande pereira que dá sombra à divisão. Por um momento, ele simplesmente não conseguiu perceber o que se passava. Sabia que, fisicamente, tal posição era impossível, e susteve a respiração, à espera da queda inevitável.

Mas nada aconteceu. Limitou-se a ficar suspenso. De repente, percebeu que estava fora do corpo e não sabia o que fazer a seguir. Gritou por mim, mas eu estava no corpo físico, a trautear alegremente na cozinha, e não ouvi nada. Desesperado, o Rob desejou algum apoio e, de modo totalmente espontâneo, criou um trotinete de criança que apareceu debaixo dele. Ele via claramente o quintal e a garagem, mas a imagem de um homem adulto num trotinete a dois andares do chão era demais — e ele voltou de estalo ao corpo.

Entretanto, o Seth prosseguiu com as suas sessões sobre projeção.

"Alucinações Durante Projeções"
(Excerto da Sessão 262, 25 de Maio de 1966)

Quero dar-vos uma ideia das condições que podem esperar encontrar em quaisquer projeções bem-sucedidas, para que estejam preparados, até certo ponto. Para simplificar, chamaremos às formas corporais discutidas na nossa última sessão formas um, dois e três.

A forma um brotará de um estado onírico comum. Em projeções espontâneas, podeis tornar-vos conscientes na forma um, projetar, regressar ao estado de sonho comum e daí projetar novamente várias vezes. Podeis esperar que estas projeções particulares sejam difíceis de interpretar agora, embora possais encontrar a experiência intacta no meio de qualquer registo de sonho.

As vossas excursões com a forma um serão dentro do vosso próprio sistema, largamente ligadas à Terra, embora possam envolver passado, presente e futuro. Podeis, por exemplo, visitar Nova Iorque no ano 2000.

As projeções aqui são bastante curtas em duração, embora excecionalmente nítidas. Podeis, no entanto, encontrar fantasmas do vosso próprio subconsciente, e parecer-vos-ão extremamente reais. Se perceberdes que estais a projetar, podeis simplesmente ordenar a quaisquer fantasmas desagradáveis que desapareçam, e eles assim farão. Podeis também banir um pesadelo, se perceberdes que é um produto do vosso próprio subconsciente. Se o tratarem como realidade, porém, então terão de lidar com ele como tal até que percebam a sua origem ou regressem ao estado de sonho comum.

Na forma dois não encontrareis, por regra, quaisquer fantasmas subconscientes. Elementos oníricos comuns não serão tão frequentes, nem intrusarão tanto. É possível uma duração mais longa de projeção. A vivacidade é extraordinária. Aqui começareis a perceber com bastante clareza construções que não são vossas, quando antes estas apenas eram vislumbradas tenuemente. Será necessário um certo período de orientação, simplesmente porque essas outras construções podem parecer desconcertantes. Algumas existirão no vosso futuro. Algumas podem ter existido no vosso passado, e algumas foram pensadas, mas nunca se materializaram.

Mas a realidade de todas essas construções será igualmente vívida, percebem, pois são, de facto, igualmente reais. Dar-vos-ei um exemplo simples. Podeis encontrar-vos numa sala com certas pessoas. Mais tarde, ao acordar, percebeis que tanto as pessoas como o cenário pertencem a uma determinada sequência num romance. Pensais então: "Isto não foi projeção, foi apenas um sonho."

Pode, no entanto, tratar-se de uma projeção válida. A sala e as pessoas existem, mas não de uma forma que avalizeis como realidade. Existem noutra dimensão, mas, por regra, não a podeis perceber. [Para o Rob:] As pinturas que irás pintar existem agora. É possível projetares-te para uma das tuas próprias paisagens futuras. Isto não seria uma projeção imaginativa. É isto que estou a tentar dizer-te.

Podeis encontrar-vos, por exemplo, no meio de uma batalha que foi dantes planeada na mente de um general, uma batalha que nunca se materializou na realidade física. Em tal caso, aliás, não fostes parte da batalha e não poderíeis ser feridos. Contudo, poderíeis ficar suficientemente atraídos para vos projetardes espontaneamente para o corpo de um dos soldados, caso em que poderíeis experienciar dor até que o vosso próprio medo vos puxasse de volta. À medida que aprenderdes controlo, tais enganos desaparecem.

Existem várias situações que tendes de aprender a lidar, atrações e repulsões que vos poderiam puxar, queiram ou não, em qualquer direção. A experiência ensinar-vos-á como lidar com isto. O que é necessário é uma manutenção estável da identidade sob condições que serão novas, no que respeita à vossa consciência. Não posso enfatizar demasiado que ocorrem projeções para outras dimensões. Muitas dessas instâncias são frequentemente consideradas sonhos caóticos porque não há maneira de as cotejar com acontecimentos físicos, visto que não ocorreram em termos físicos.

É possível projetar-vos para um acontecimento futuro no qual estareis envolvidos e, por um ato que pratiqueis na projeção, alterardes o curso que esse futuro tomará. Tal ação pareceria, portanto, acontecer duas vezes, uma no vosso presente e outra no vosso futuro. Mas, no futuro, sereis o que tem o curso alterado por este eu viajante do passado.

Tomemos um exemplo: Enquanto dormis, projetais-vos para 1982. Lá, vedes-vos a considerar vários cursos de ação. Por um momento, estais conscientes de um sentido de dualidade ao observardes esse eu mais velho. Comunicais com esse outro eu; e entraremos mais profundamente nesse tipo de coisa noutra sessão. Em qualquer caso, o vosso eu futuro atende ao que dizeis. Agora, no futuro real, sois o eu que ouve a voz de um eu do passado, talvez num sonho, ou talvez numa projeção para o passado.

Poucos dias após esta sessão, tentei a minha primeira "sesta de projeção" deliberada, como lhe chamava. Em vez de ir para a máquina de escrever às 8:00 da manhã, como de costume, deitei-me e acertei o despertador para as 9:30. Dei a mim mesma a sugestão de que iria adormecer, reconhecer o meu estado quando começasse a sonhar e projetar a consciência para fora do corpo. Papel e caneta estavam na mesa de cabeceira. Fechei também as portas para não ouvir a campainha ou o telefone.

Adormeci de imediato. A coisa seguinte de que me apercebi foi que parecia estar num belo jardim que eu própria plantara num passado indeterminado. Depois, pensei que estava bem acordada, a contar o sonho ao Rob. Enquanto conversava com ele, uma dúvida insistente incomodava-me. Estaria realmente acordada, ou seria isto um "falso despertar", tal como descrito por Seth e Fox, e que eu já experimentara antes? Olhei pelo quarto. Tudo parecia perfeitamente normal. Era difícil imaginar que eu pudesse estar de facto a dormir e a sonhar, e não acordada. Ainda assim, eu sabia que me deitara para experimentar e, para ter a certeza, decidi tomar por adquirido que estava realmente a sonhar, apesar da aparência de normalidade.

Se assim fosse, deveria ser capaz de projetar-me. Por isso, saí da cama e fui à casa de banho, onde me sentei numa cadeira para pensar melhor. De novo, tudo parecia como devia, embora a divisão parecesse excecionalmente nítida, os detalhes em foco brilhante. Estaria eu já fora do corpo, perguntei-me? Se assim fosse, deveria conseguir levitar neste corpo que me parecia bastante físico. Sentindo-me algo tola, voltei a vontade para levitar.

De imediato, os pés e as pernas sentiram-se muito estranhos, cheios de uma sensação de frêmito. Houve uma sensação curiosa de deslocação interior. De repente, vi muitos espelhos, que eu sabia não serem físicos e não pertencerem à divisão. Fui propulsionada através deles a uma velocidade

espantosa. Havia cenas dentro dos espelhos e pessoas a moverem-se. Disparei por uma série de tais cenas. As sensações de viagem eram muito reais, indiscutíveis e algo assustadoras.

"Pousei" numa encosta. Duas mulheres corriam pelas colinas, e eu segui-as. Não fazia ideia de quem eram as mulheres, mas decidi ver se conseguiria saltar do chão, nesse estado, até ao topo de uma das colinas. Assim que pensei nisso, subi pelo ar até ao topo, depois para trás até onde estivera de pé. Para me certificar dos resultados, executei o mesmo "salto" uma vez mais.

Aqui, tive outro falso despertar, no qual dizia ao Rob o que se passava e lhe explicava o episódio anterior. (Na realidade, creio que tinha regressado ao quarto, ainda em forma astral, perdi o foco necessário da consciência e alucinei.)

Saí da divisão quase de imediato e apareci numa casa supostamente pertencente a amigos, o Jack e a Lydia. Não era, porém, a casa normal deles na vida diária, e eu estava consciente disso. Aí, estava de novo a falar com o Rob, esquecida de que ele estava a trabalhar. Enquanto lhe falava, virei a cabeça e vi outro Rob, um duplo perfeito, de pé numa sala diretamente do outro lado do corredor. Espantada, disse ao Rob que ficasse onde estava, enquanto me aproximava mais da porta para verificar as minhas observações.

"Olha, Rob. Vem cá", disse, e o Rob veio até à ombreira, onde viu claramente o seu próprio duplo. Ficaram a olhar um para o outro, o duplo tão espantado quanto o Rob.

Depois, caí num breve período de inconsciência. Recompus-me para me encontrar de volta no jardim que vira antes. Uma mulher fez-me sinal. Reconheci-a de imediato como a Sr.ª Lizzie Roohan, nossa vizinha anos atrás, que morrera havia pelo menos quinze anos. Lembrando-me da sua morte, fiquei bastante surpreendida por vê-la e ainda mais intrigada com a sua aparência.

Embora tivesse mais de oitenta anos quando morreu e sessenta e poucos quando a conheci, parecia uma mulher de trinta e tal. Mantivemos uma

conversa de que não me lembraria mais tarde. Cai num sonho normal, que também foi esquecido antes de o despertador me acordar.

A sensação de velocidade intensa foi muito real no início da experiência e, durante todo o episódio, esforcei-me por manter um sentido crítico que alternadamente conseguia e perdia. A experiência foi um êxito, no sentido em que fiquei convencida de que saíra do corpo a partir do estado de sonho. Mas e os duplos do Rob e a Sr.ª Roohan?

Nessa noite, 1 de junho de 1966, tivemos a nossa 264.ª sessão e, nela, o Seth fez algumas referências à minha experiência:

A projeção do Ruburt a partir do estado de sonho foi legítima, embora o seu controlo tenha sido fraco. As plantas que o Ruburt viu representavam os livros em que trabalhou e está a trabalhar. O episódio da Lydia continha muitos elementos oníricos correntes. [Para o Rob:] Estiveste de facto presente com o Ruburt em algumas das suas viagens, mas esqueceste-te.

O Ruburt viu dois de ti. Ele viu a tua segunda forma tal como descrita anteriormente [na Sessão 262]. A outra era a forma onírica que o Ruburt fez de ti, criada por ele próprio no estado de sonho. Quando apareceste na tua forma dois, ele estava suficientemente consciente para reconhecer a tua chegada e, então, apontar a imagem onírica que já criara. Tu também a conseguiste ver, devido ao teu próprio estado.

Agora, quando o Ruburt sonha que discutiu um sonho contigo, na maioria dos casos fê-lo mesmo. Ambos conversam com toda a naturalidade nas formas número dois. Com viagens suficientes, essas conversas podem ficar registadas em sonhos de ambos. A quantidade de trabalho a fazer aqui é assombrosa, mas ambos podem fazê-lo e, ao fazê-lo, podem aumentar o conhecimento humano sobre os potenciais do estado de sonho.

Durante este período, naturalmente, estávamos a registar todos os sonhos que conseguíamos apanhar. Normalmente, pelo menos um dos meus por noite tratava de voar ou levitar. Durante uma série de sonhos, parecia que eu estava a trabalhar para aperfeiçoar a minha "técnica de voo" e tinha aulas com outras pessoas. Depois, no meio de vários sonhos desses, sonhei o seguinte, segundo as minhas notas:

"Todo o sonho foi em imagens. Vi o universo, ou a realidade inteira, um infinito de espirais e estrelas, em profundidade multidimensional. Alguém disse-me que a maior parte das nossas ideias caras sobre a natureza da realidade estavam completamente erradas. Foi um sonho do tipo revelação, mas não me consegui lembrar de quase nada ao acordar. Alguém guiava-me, creio."

Na Sessão 268, de 15 de junho de 1966, o Seth mencionou este sonho e continuou a sua informação sobre projeção.

"Mais sobre o Corpo de Sonho, Sentidos Interiores e Projeção" (Excertos da Sessão 268, 15 de junho de 1966)

Lembram-se de que enumerei brevemente as três formas usadas durante as projeções. Na primeira forma, usam habitualmente certos sentidos interiores. Na segunda forma, usam mais desses sentidos e, na terceira forma, tentam usar todos, embora seja muito raro conseguir-se isso. Devem notar a forma global de perceção que parecem estar a usar. Blindam-se automaticamente de estímulos que são demasiado fortes para o vosso próprio ritmo de desenvolvimento. Este tipo de equilíbrio pode levar, no entanto, a uma irregularidade da experiência em qualquer projeção dada.

Como sabem, é quase impossível estarem conscientes da plenitude das perceções possíveis, porque o ego não o suportaria. Muitas vezes, mesmo em sonhos simples, sentirão conceitos ou compreenderão uma determinada informação sem que seja pronunciada uma palavra. Em algumas projeções, também irão experienciar um conceito e, ao princípio, podem não perceber o que está a acontecer. Nestas, experienciam como real a realidade mais íntima de um dado conceito.

O Ruburt [no sonho indicado antes desta sessão] estava na terceira forma e projetou-se para além do vosso sistema solar. Ainda assim, foi uma projeção dentro do universo físico. Deram-lhe informações de que não se lembrou. Quando exploram o interior de um conceito, vocês atuam-no. Formam uma produção imagética temporária mas muito vívida. Se a experiência do Ruburt tivesse sido apenas isto, continuaria a ser pertinente, pois, quando compreendem um conceito dessa maneira, o conhecimento nunca se

esquece. Torna-se parte das vossas células físicas e da vossa estrutura eletromagnética.

Quero, porém, tornar isto mais claro. Suponham que de repente compreendem o conceito de unicidade com o universo e que este sentir interior de conceitos vai ser usado. Construiriam então imagens de sonho, uma variedade multitudinária de formas e figuras destinadas a representar as formas de vida complexas. Passariam depois a ter a experiência de entrar em cada uma dessas vidas. Não pensariam no que é ser uma ave. Seriam uma, por momentos. Isto envolve uma espécie de projeção, mas, por contraste, ainda assim deve ser chamado uma pseudo-projeção. Uma projeção normal envolveria uma das três formas corporais.

Algumas experiências, então, serão tentativas simples de usar mais plenamente os sentidos interiores. Podem parecer projeções e, à medida que avançarmos, dir-vos-ei como distingui-las.

Por vezes, poderão olhar para trás e ver o vosso corpo físico na cama; noutras, não o conseguirão fazer. Na primeira forma corporal, por exemplo, podem olhar para trás e ver o corpo físico.

Se se projetarem desta forma para a seguinte, para intensificar a experiência, então, a partir desta segunda forma, não verão o corpo físico.
Estarão conscientes dele e poderão experienciar alguma dualidade. Na terceira forma, já não estarão conscientes do corpo físico e não o verão.

Na terceira forma, as vossas experiências serão as mais vívidas. Podem envolver-vos noutros sistemas para além do vosso e terão pouco contacto com o ambiente físico. Por este motivo, as projeções na terceira forma são as mais difíceis de manter. Existem perigos que não existem quando se usam as outras duas formas.

Usando a terceira forma, pode haver tendência para não reconhecerem a vossa própria situação física. Seria difícil levar convosco as memórias da personalidade do ego presente. Esta terceira forma é o veículo do eu interior. A desorientação que sente é a mesma que sentirá quando o corpo físico for abandonado no momento da morte. Esta desorientação é apenas temporária e, quando, na morte, a forma é separada do corpo físico, então todas as

memórias e identidade dentro da estrutura eletromagnética passam a fazer parte do eu interior. Esta forma é, por vezes, usada para fins de instrução, contudo, ou para familiarizar a personalidade inteira com circunstâncias que a afetam fortemente.

De qualquer modo, a maioria das vossas projeções será na primeira e na segunda forma. Normalmente, projetar-vos-eis do corpo físico para a primeira forma e depois, talvez, para a segunda. Ocasionalmente, isto acontecerá e não o sabereis, apesar de todas as tentativas para apurar as vossas circunstâncias.

Há formas de saber quando mudam de forma, naturalmente, e veremos que obtêm essa informação. Se o vosso desenvolvimento continuar ao ritmo atual, ambos deverão ter várias projeções dentro da primeira e da segunda formas nos próximos meses.

Quero mencionar a diferença de experiência e sensação entre projeções a partir de um estado de sonho e aquelas a partir do estado de transe, e também aquilo a que o Ruburt chama sonhos que "parecem de vigília", porque há aqui muitas coisas que não sabem e que são bastante importantes.

Alguns de vós podem chamar alucinatórias às projeções oníricas. Contudo, nada desse género nos aconteceu antes das sessões com o Seth. As instruções que recebemos funcionaram. Uma curiosa segunda vida começou, adjacente à nossa vida normal. Alguns podem chamar-lhe uma vida de fantasia, mas decerto não é mais fantástica ou misteriosa do que o mundo corrente em que todos nos encontramos.

Assim, pelo menos duas vezes por semana, eu deitava-me para experimentar, o corpo no sofá ou na cama, o despertador acertado, a casa em ordem, enquanto tentava "sair" para ver o que podia encontrar. Pareço ter um talento curioso para isto e raramente deixo de sair do corpo quando decido realmente ir. Ainda assim, por períodos, concentro-me apenas nas sessões com o Seth, com o Seth de um lado da realidade e o Rob do outro — dois bons guardiões. Então evito experiências fora do corpo. Um sentido de estranheza parece associado a elas nessa altura. A minha consciência, tão habituada à minha carne, diz que já chega. E tenho medo de sair do corpo no Inverno. Em letra preta no papel, isto parece ridículo, mas, emocionalmente,

a afirmação tem uma lógica que fala mais alto do que todas as minhas sugestões deliberadas em contrário.

Por isso, experimento entre maio e novembro, recolhendo-me para o inverno quando os céus selvagens do outono acabam e se instala o frio que entra até aos ossos. Não que tenha sentido frio fora do corpo, porque não senti. Mas a minha carne parece abrandar em dezembro, apesar de tudo o que devia saber, pelo Seth Material, sobre a vitalidade inata que dá vida ao corpo.

20
Mais sobre Projeções de Sonho
Algumas Instruções
Encontro a Sr.ª Cunningham "Fora do Corpo"

A série de sessões do Seth sobre projeção prosseguiu por 1966, 1967 e 1968. Em 1966, partes das sessões foram também dedicadas às experiências de clarividência e grande parte do tempo do Rob foi tomada a escrever os resultados. No final de 1967, o Seth dedicava igualmente algumas sessões a ajudar desconhecidos que nos tinham escrito, como referido em The Seth Material.

Nessa altura, naturalmente, o Rob e eu sentíamos um forte compromisso para com as sessões. Agora sentimos que temos um encontro bissemanal com o universo e, certamente, essa atitude desenvolveu-se durante aquelas sessões de projeção, quando tentávamos, durante o dia, seguir as instruções dadas pelo Seth. As sessões realizavam-se então no quarto. Agora fazemo-las no estúdio traseiro do Rob. Ambas as divisões ficam na parte de trás do apartamento e são mais privadas do que a sala. Assim, mesmo em termos de espaço, parece haver uma ligação entre aquelas sessões mais antigas e as atuais, nas quais o Seth dita o seu próprio livro.

Agora, como então, fechamos a porta da sala para não ouvirmos o telefone nem sermos interrompidos por visitas. O Rob leva para dentro a minha cadeira de baloiço preferida. Costumamos levar algum vinho. Portanto, das nove até quase à meia-noite, lá estamos nós — humildes ouvintes. Claro que também é possível que estejamos apenas a captar, ouvir e transcrever ruído cósmico. Duvido, mas, mesmo assim, preferiria passar a vida na busca de significado, na procura de aprender, a ignorar as mensagens e sinais que

surgiram no nosso mundo. E acredito que estamos em contacto com uma fonte muito para além da nossa compreensão normal.

Nem sempre tomo o que é dito à letra. As mensagens telegráficas, por si só, significam algo diferente do dado apresentado, os pontos e traços que são apenas símbolos da informação que contêm. Para ter sentido para nós, enquanto criaturas físicas, qualquer "verdade" tem de sofrer transformações, ser expressa em certos termos, ou não a conseguiríamos entender. A distorção pode fazer parte da mensagem — ou até do próprio meio através do qual ela tem de chegar.

Isto lembra-me um poema que escrevi no primeiro ano da universidade:
Um sapo ficou quieto e contemplou, assombrado,
Um relógio que jazia na areia.
"Agora", pensou, "tenho a certeza
De que existe tal coisa como o Homem."
"Os nossos sacerdotes", meditou, "falaram
Do Homem Que fez a nossa lagoa.
Talvez Ele tenha deixado isto como um sinal,
Entre nós, para ser um laço."
E o sapo passou toda a sua vida
A tentar compreender.
Enquanto envelhecia e fraquejava
O relógio fazia tique-taque na areia.
Alguns sapos zombaram e troçaram dele.
Outros chamaram-no grande.
Ele apenas sorriu e foi para junto de si,
Pobre sapo solitário, meditar.

Pode ser que o sapo pudesse ter aprendido mais explorando a sua própria "saposidade" e, certamente, eu sentia-me um tanto superior ao sapo e à natureza da sua busca — isso está implícito no poema. Agora, parece-me que qualquer exploração viva da realidade deveria conduzir a exuberância e maior compreensão, não a tristeza e alienação. E não acredito que o nosso mundo, como o relógio, seja simplesmente um descarte de outra realidade maior, embora certamente faça parte de uma.

O sapo, porém, não aprendeu a ver as horas pelo seu relógio, e é difícil perceber como isso o teria ajudado se tivesse aprendido. Já o Seth Material é mais como um mapa, vitalizado através da personalidade do Seth, e, à medida que o seguimos, passamos a aperceber-nos de outras realidades que antes nos eram desconhecidas.

A experiência de "ganhar vida durante os sonhos" com alguma regularidade — ter alguma consciência crítica, algum controlo racional, algum vislumbre de uma realidade de outra dimensão — estes acontecimentos, no conjunto, estão destinados a transformar os conceitos vulgares sobre a natureza da consciência.

E é sempre estranho perceber que a realidade física tem tão pouco domínio, comparativamente falando, que se pode escorregar para fora dela com tanta facilidade; que é mais como celofane brilhante e transparente do que como madeira maciça ou rocha. Pode entrar-se e sair-se dela, através dela e de volta, sem deixar um rasgão. No entanto, o mundo é tão liso e sem costuras quando se está no corpo e aí focado.

As minhas aulas de ESP só começaram em 1967, portanto o Rob e eu experimentámos as projeções sozinhos, e só mais tarde nos juntaram os meus alunos. Eu tinha deixado o trabalho na galeria e dava aulas no jardim-de-infância durante parte dessa época. Foi esse o enquadramento em que a maioria destas sessões teve lugar.

"Instruções para Projeção a partir de Estados de Transe e de Sonho"
(Excertos da Sessão 265, 6 de junho de 1966)

Qualquer informação que vos possa dar será de grande benefício prático. Não quero nenhum de vós a deambular por aí sem saber o que está a fazer. Volto a referir a questão das fabricações subconscientes.

Inicialmente, em particular, irão deparar-se com elas. Devem lembrar-se de que estão a vaguear por dimensões completamente diferentes, e as regras que vos são familiares simplesmente não se aplicam.

Podem, então, encontrar imagens formadas subconscientemente — imagens bem válidas que pertencem a outra dimensão —, ou construções criadas por

outros noutros sistemas. Para terem algum controlo, têm de aprender a distinguir umas das outras. Mais uma vez: se encontrarem uma imagem perturbadora, devem primeiro ordená-la a desaparecer. Se for uma construção subconsciente vossa, desaparecerá. Mas se não a ordenarem a desaparecer ou não perceberem a sua natureza, então terão de lidar com ela.

Disse-vos que a forma em que viajam pode ser uma pista. Se a vossa experiência de levitação parecer levar-vos para fora do sistema solar, então sabem que estão na terceira forma e que as vossas capacidades, por agora, são quase ilimitadas, comparativamente falando. Qualquer imagem que vejam aqui deve ser aceite. Não adianta chamar a estas formas alucinações, pois não são mais alucinações do que a cadeira em que o meu amigo Ruburt está sentado. O Ruburt disse a um dos vossos amigos para respeitar a realidade física. "Seja ou não o automóvel uma alucinação sensorial, pode matar-te", disse ele. E eu digo-vos que, sejam ou não alucinações as imagens de projeção, podem ser perigosas e devem respeitar a realidade em que existem. Quero que percebam que algumas destas construções pertencerão a outros sistemas.

Estão seguros enquanto não se intrometerem. Podem explorar — e livremente —, e é só isso.

Agora, eis as minhas instruções. Podem induzir um transe médio pelo método que quiserem. Por vezes, isto será quase espontâneo, como sabem. Para melhores resultados no início, tentem projetar quando se sentirem ligeiramente sonolentos, mas agradavelmente. Quando tiverem induzido o estado de transe, comecem então a examinar os vossos próprios sentimentos subjetivos até reconhecerem o eu interior.

Isto implica reconhecerem-se como distintos das fibras de carne em que residem. Depois, comecem a imaginar esse eu interior a elevar-se. Nesta altura, deverão sentir uma sensação interna de movimento. Este movimento pode ser de um lado para o outro, como se se soltassem suavemente.

Pode, em vez disso, ser um ímpeto para cima. Seja qual for o movimento que experimentem, haverá um momento em que sentirão a vossa identidade e consciência a retirarem-se decididamente do organismo físico. Antes de

começarem a experiência, deve também ser dada a sugestão de que o organismo físico ficará bem protegido e confortável.

Quando sentirem a consciência a retirar-se, o primeiro passo é este: esqueçam o corpo físico ou o que fazer com ele. Projete-se para fora com um gesto rápido de vontade. Não há necessidade de passar pelas alucinações mencionadas por Fox [no seu livro, Astral Projection]. Se a projeção for bem-sucedida, perderão instantaneamente o contacto com o corpo usando este método. Simplesmente não estarão dentro dele.

Ele estará longe de sem vida, claro. A sua manutenção é controlada pela consciência das células e órgãos individuais de que falei. Dar-vos-ei métodos alternativos de projeção, mas agora vou centrar-me no que podem esperar nos primeiros momentos após deixar o corpo.

Uma vez fora do corpo, estão perante um tipo de realidade diferente, mas a experiência é tão válida como qualquer outra. Podem ou não ter a sensação de atravessar portas ou janelas. Isso depende do tipo de projeção em causa. A estrutura molecular do eu projetante é de natureza diferente da do corpo físico.

Não há mudança na natureza física da porta, por exemplo. A estrutura molecular do eu viajante é que muda.

Regra geral, não há perigo de não regressarem ao corpo. Se, na vossa projeção, parecerem voar sobre os topos das árvores, então é isso mesmo que estão a fazer.

… Podem encontrar-se e falar com outros em algumas destas excursões. É possível, com treino, combinar tais encontros. Para qualquer prova de tipo científico, claro, isto seria um pré-requisito necessário.

Lembrem-se do que vos disse: podem visitar não só o passado, presente ou futuro tal como existe ou existirá nos vossos termos, mas também realidades que nunca existiram fisicamente. Nas nossas primeiras sessões, mencionei que a intensidade regula a "duração" da experiência. Ora, muitos acontecimentos que só foram imaginados nunca tiveram lugar fisicamente, e, no entanto, existem. Simplesmente não fazem parte da vossa definição de

realidade. Podem, portanto, visitar um museu que foi planeado no século XVI mas nunca construído. Tal museu tem uma realidade tão válida como a casa em que vivem.

Tenho falado de projeção a partir do estado de transe. Projeção a partir de um sonho é outra coisa ainda e, quando executada com sucesso, constitui um excelente exemplo do eu a mudar o foco de consciência. Aqui, a consciência crítica pode estar plenamente alerta enquanto o corpo dorme.

Projeções espontâneas e não recordadas deste tipo acontecem frequentemente. É benéfico que sejam realizadas por desejo consciente do projetor.

Aprendem, portanto, a manipular a vossa própria consciência e a experimentar a sua mobilidade. Simplesmente, tais projeções permitem-vos praticar lidar com realidades que encontrarão quando deixarem de operar no sistema físico.

Durante todo este período eu tentava treinar-me para "acordar" enquanto dormia. Não vale a pena incluir todos os muitos sonhos deste tipo que registrei — sonhos em que eu conseguia recuperar os meus sentidos críticos, às vezes apenas para recair no sonho normal e outras vezes para encetar experiências conscientes. Mas uma experiência em particular foi muito vívida e esclarecedora. Os excertos da sessão seguinte mostrar-vos-ão o que eu tentava fazer.

"Instruções e Sonhos que Parecem de Vigília"
(Excertos da Sessão 269, 20 de junho de 1966)

Tenho algumas notas que queria dar-vos acerca de sonhos em que tendes a certeza de que estais normalmente acordados. Quando esses sonhos são invulgarmente vívidos, então o ego está consciente e a participar, mas, em geral, não está a usar as suas faculdades críticas. Como sabem, podem tornar-se criticamente alertas, mas, quando o fazem, percebem que não estão na vossa condição normal de vigília.

Em sonhos que parecem de vigília, estais de facto acordados, mas dentro de um enquadramento psicológico diferente, na verdade, dentro de um

enquadramento diferente de realidade. Estais a operar a um nível elevado de consciência e a usar os sentidos interiores. Estes permitem-vos perceber um acréscimo de profundidade de dimensão que é responsável pela vividez e sensação de exaltação que muitas vezes ocorrem neste tipo de sonho. O passo seguinte, claro, é permitir que o ego desperte as suas faculdades críticas enquanto dentro deste estado. Então, conseguireis perceber que, embora estejais de facto acordados, como parece, estais acordados enquanto o corpo dorme.

Quando isto acontece, podem usar as vossas capacidades normais além das do estado de sonho. Terão a certeza da vossa identidade, perceberão que o eu físico está a dormir ou em estado de sonho e que o eu interior está plenamente desperto. Isto representa um aumento definido no âmbito da consciência e uma expansão considerável para além das limitações habituais que impõem a vós próprios.

Só então podem começar plenamente a manipular as condições existentes e a comunicar este conhecimento que recebem ao ego. Por esse tempo, percebem, o ego torna-se um participante direto em tal experiência, pelo menos até certo ponto.

Quase todas as vossas experiências oníricas envolvem projeção de um tipo ou de outro. Variam em intensidade, tipo e até duração, tal como quaisquer outras experiências variam. É preciso bastante treino e competência para operar com verdadeira eficácia dentro destas situações.

No conjunto, o intelecto desempenha alguma função, mas as qualidades intuitivas são as mais importantes. Há também alterações químicas que ocorrem no corpo físico quando se dão projeções, e variações eletromagnéticas.

Estas variam consoante a forma em que a projeção ocorre.

A forma projetada deixa alguma impressão no sistema físico. É possível que seja detetada. É uma espécie de pseudo-imagem, materialisticamente falando, mas tem realidade eletromagnética definida e propriedades químicas. Os animais sentiram tais aparições. Reagem às propriedades químicas e constroem, a partir daí, a [perceção da] imagem.

Estas propriedades químicas estão mais difundidas numa aparição desse tipo do que numa forma física. A composição química de uma tempestade, talvez, vos dará uma ideia do que quero dizer. … Causam pequenas perturbações no sistema físico. Regra geral, não são sólidas, do mesmo modo que as nuvens não são sólidas, e, no entanto, têm forma e, até certo ponto, limites e movimento.

Têm definitivamente uma realidade, embora, geralmente, não a possais perceber com os sentidos físicos.

Talvez esta qualidade difusa seja a diferença mais importante (do vosso ponto de vista) entre uma aparição e uma forma física. Existe uma estrutura atómica, mas, de certos modos, é menos completa do que a física.

Há sempre uma pequeníssima diferença no peso do corpo quando o indivíduo está em projeção.

Embora eu tenha tido uma série de sonhos deste género, o episódio seguinte ilustra quase todos os fenómenos mencionados nesta sessão. Ocorreu alguns meses depois, a 19 de outubro de 1966, e envolveu a Sr.ª Cunningham, a professora reformada. Fora finalmente levada para outro lar de idosos e, mais uma vez, entrou na minha vida psíquica à medida que se afastava cada vez mais das preocupações correntes.

Sonho Um: Eu estava numa paisagem linda. Havia dois baloiços enormes, do tipo de parque infantil, cujas cordas subiam direitas até ao céu. Chegaram dois rapazes. Subiram aos baloiços, lançando-se muito para fora sobre a encosta, sobre as terras mais baixas, para a frente e para trás sobre a terra durante quilómetros. Depois apareceu uma mulher e começámos a conversar.

Disse-lhe que os baloiços me fascinavam, mas também me assustavam, por serem tão altos. O automóvel dela estava estacionado ali perto e, de repente, ocorreu-me que não fazia ideia de como chegara àquele lugar — que, eu sabia, ficava no Ohio. Isto deveria ter sido uma pista de que eu estava a sonhar, mas, em vez disso, expliquei rapidamente que sou uma excelente

caminhante. Por fim, subi a um dos baloiços, oscilando para a frente e para trás ao longo do cimo da colina, em vez de sobre a borda da terra em baixo.

Seguiram-se dois sonhos inofensivos, também registados de seguida.

Falso Despertar ou Sonho que Parece de Vigília: Agora tive um falso despertar. No fundo da mente, durante toda a noite, estava a resolução de me certificar de que registava os meus sonhos. Aqui, tinha a certeza de estar acordada. Escrevi os sonhos no meu caderno, que estava na mesa de cabeceira e, depois, para garantir, acordei o Rob e contei-lhe também os sonhos. O Rob salientou que o primeiro sonho e um dos outros estavam claramente relacionados. Outra vez, eu estava convencida de que estava acordada.

Então ocorreu-me a suspeita de que talvez aquilo fosse um sonho que parecia de vigília, que eu ainda estava a sonhar e que nenhum dos sonhos tinha sido escrito. Continuei a esforçar-me por analisar o meu estado de consciência e, finalmente, decidi verificar de novo o caderno.

Sem mover o corpo físico e com os olhos físicos fechados, estendi a mão e verifiquei o meu diário de sonhos, descobrindo que a página estava em branco.

Furiosa com este autoengano, decidi sair totalmente da cama, ir para a sala, acender a luz e certificar-me de que desta vez escrevia mesmo os sonhos. (Quando saí da cama aqui, creio que estava no meu corpo de sonho, sem me dar conta disso.)

A próxima coisa de que me dei conta foi de estar na sala de estar, com alguma dificuldade em manter-me de pé no chão, mas subindo e descendo uns centímetros acima do tapete. Isso, por si só, deveria ter-me dito que estava fora do corpo, mas a perceção não me ocorreu. Enquanto ali estava, a tentar perceber o que se passava, ouvi alguém à porta. Entrou a Sr.ª Cunningham, de camisola de noite e roupão. Murmurava e chorava sozinha, confusa e desorientada. "Sr.ª Butts? Sr.ª Butts?", repetia, exatamente como fazia quando vinha pedir-me ajuda.

O quarto estava escuro, normal em todos os aspetos, iluminado apenas um pouco pelos candeeiros da rua. Ao princípio pensei que a Sr.ª C. estivesse a andar a dormir e temi acordá-la. Outra coisa deixou-me confuso. Ouvia uma música de jazz muito ténue e não percebia de onde vinha. A Sr.ª C. estava longe de ser o tipo de pessoa que carregaria um pequeno rádio de bolso no roupão.

Fiquei ali um momento, a pensar como teria ela entrado, e decidi que devia ter deixado a porta destrancada. Mas como fazê-la voltar ao seu próprio apartamento?, pensei. Esquecera-me completamente de que já se tinha mudado. Agora eu estava junto à porta da casa de banho. Ela aproximou-se, murmurando baixo, e por um instante os dois ficámos nitidamente delineados pela luz da rua. Os nossos olhares cruzaram-se. Instantaneamente percebi que estava fora do corpo, e ela também. A Sr.ª C. soltou um suspiro profundo, de medo, e desapareceu.

Num instante abri os olhos e dei por mim na cama, corpo e tudo. Estava tão perplexo como alguma vez estive. Um segundo antes estivera na sala de estar. Levantei-me depressa e corri até à outra divisão. Não estava lá ninguém. Eram 12h30. Sentei-me e anotei a experiência e os sonhos anteriores. Enquanto escrevia, ouvi novamente a música ténue. Vinha do apartamento de cima, e era exatamente do mesmo tipo que ouvira antes. Com alguma excitação voltei ao quarto. Estava silencioso e imóvel. A música só podia ser ouvida no local onde tinha encontrado a Sr.ª Cunningham.

Estou convencido de que deixei o corpo quando decidi ir para a sala de estar e encontrei a Sr.ª C., que viajava no corpo de sonho, vagueando pelos antigos arredores e a entrar em minha casa em busca de ajuda, como costumava fazer. Infelizmente, o meu sentido crítico só despertou plenamente no final da experiência, apesar de eu ter feito vários esforços sérios para compreender a minha condição.

Na Sessão 298, a 31 de outubro de 1966, Seth comentou esta experiência:
A experiência de Ruburt com a sua Sr.ª Cunningham foi perfeitamente legítima. Ele utilizou um método de projeção extremamente vantajoso sem saber que o fazia, e recomendo vivamente este método a ambos. Quando acordarem — ou parecer que acordam — a meio da noite, tentem sair do corpo. Simplesmente tentem levantar-se da cama sem mover o corpo físico e

entrem noutra divisão. Este é um método agradável e fácil. Com alguma experiência descobrirão que conseguem manter o controlo, sair do apartamento e ir para o exterior. Podem então tentar a locomoção normal ou levitar. Este método exige pouco esforço. Tenham-no em mente para que estejam atentos às circunstâncias iniciais favoráveis. Podem estar meio acordados. Podem estar num falso despertar. O método funciona em ambos os casos. Podem, se quiserem, olhar para trás e ver o vosso corpo.
Mas é preciso querer fazê-lo. Muitas vezes não querem ver o corpo sozinho, por assim dizer, e escolhem métodos que tornam isso mais difícil. Este simples exercício aumentará bastante o vosso controlo. É um ABC.

Esta experiência também é menos chocante para o ego do que uma projeção mais brusca, e a natureza banal das atividades — como andar até à divisão seguinte — será reconfortante. Estão mais calmos no vosso próprio ambiente. Naturalmente, Ruburt estava fora do corpo quando viu a Sr.ª Cunningham, que se encontrava na mesma condição. Agora, é possível que alguém dentro do corpo perceba alguém que não está, mas não é usual. O observador tem de ser uma pessoa com fortes capacidades psíquicas ou a personalidade projetada deve ser impelida por uma elevada intensidade emocional para se tornar reconhecível.

Nessa altura eu também experimentava projeções em vigília. A ideia era diferente: queria ir a algum lugar em estado fora do corpo, registar as minhas impressões do que via e verificar os resultados da forma que pudesse. Com as projeções em sonho, estava mais interessado nas manipulações da consciência envolvidas (o truque de permanecer entre alucinações e realidade física) e nos métodos. Estes dizem muito mais sobre como funciona a consciência, e eu estava sempre fascinado em tentar manter a consciência normal durante todo o sonho.

Como referi em The Seth Material, as minhas projeções em vigília e as espontâneas em transe de Seth forneceram provas suficientes para nos convencer de que estava genuinamente fora do corpo e a perceber outro local — e não apenas fora de mim. É muito mais difícil obter provas objetivas das projeções em sonho, mas as provas subjetivas são bastante claras. A tarefa de tentar manter estados específicos de consciência é trabalho e esforço suficientes para convencer qualquer pessoa que viva a experiência de que está envolvido muito mais do que simples sonhar ou imaginar.

E algumas destas projeções em sonho deram-me provas que me convenceram. Uma noite, enquanto experimentava em estado de sonho, dei por mim de pé numa divisão do tamanho do nosso quarto, mas que era claramente usada como arrecadação. Do teto pendia uma única lâmpada. As paredes eram forradas de madeira, em excelente estado, e tinham prateleiras ao longo de dois lados.

Estas estavam cheias de caixas de vários tamanhos e frascos com coisas como loções e graxa para sapatos. Roupa estava pendurada em cabides presos a suportes na parede. Tudo era muito vívido. "Que desperdício de uma bela divisão", pensei. Então reparei que não tinha janelas. Sabia que estava na casa de alguém e que o meu corpo estava na cama. Mas onde estava eu? De repente soube que a casa pertencia a Bill e Beverly Gray, antigos inquilinos do nosso prédio. Tinham-se mudado para uma casa cerca de um ano antes, e eu não os via desde então.

Foi tudo o que me lembrei. Devia ter voltado a um estado de sonho normal e, quando acordei, já era de manhã. Anotei o que tinha visto, datei o registo como de costume, contei ao Rob e pensei em telefonar à Beverly para confirmar. Mas era apenas uma conhecida; nunca tínhamos sido próximos. Deixei passar. Uns dois dias depois encontrei-a no centro da cidade, a primeira vez que a via desde a mudança.

O meu primeiro livro já tinha saído, e ela sabia do meu trabalho, por isso contei-lhe a projeção e perguntei se a divisão lhe dizia alguma coisa. Os olhos dela arregalaram-se ao dizer-me que eu descrevera perfeitamente uma divisão interior da sua nova casa, até à lâmpada nua no teto e ao revestimento de madeira. A divisão era de facto demasiado grande para um armário, mas pequena para um quarto normal. Não sabia o que fazer dela e acabou por transformá-la num closet.

Recentemente aconteceu algo do mesmo género. Durante a noite "acordei" e dei por mim numa casa de banho. Nesse breve mas claro momento de consciência crítica, vi um armário de roupa de cama aberto. Na prateleira à minha frente havia uma pilha de toalhas, todas mais ou menos do mesmo tamanho, como se fossem de um conjunto. Via apenas as beiras frontais, exceto a de cima. Eram azul-arroxeadas, e a de cima tinha uma flor ao centro.

Via nitidamente o que estava diante de mim, mas algo bloqueava a visão à direita. Tentei observar o que podia, rapidamente. Ao princípio nada me dizia de quem era a casa, por isso perguntei mentalmente e recebi as palavras: "Do Tom, um dos teus alunos."

De novo, a seguir já era de manhã. Anotei o que lembrava. O problema era que tenho dois alunos chamados Tom. Quando mencionei isto na aula, um não fazia ideia de que toalhas havia na sua casa de banho. O outro disse que a descrição parecia corresponder às do seu armário de toalhas. Só várias semanas depois é que Rob e eu visitámos Tom Height. "Anda, vê a casa de banho", disse ele, enquanto todos riam. Mas assim que entrei vi que era a mesma divisão em que estivera. O armário estava logo à entrada, e uma parede saliente bloqueava a visão do resto da divisão. O armário e as toalhas eram idênticos.

Noutra ocasião, dei a mim mesmo a sugestão de que, durante a noite, projetar-me-ia até casa da Peg e do Bill Gallagher. Quando amanheceu, não me lembrava de nada exceto de ter tentado chegar lá, ter-me afastado pela zona geral e depois perdido o controlo da consciência. Uns dias mais tarde a Peg telefonou-me com uma história estranha. Um jornalista, colega dela, disse-lhe que, apesar de não me conhecer de todo, acordara a meio da noite convencido de que eu estava no seu quarto. O meu nome vinha-lhe à cabeça repetidamente e sentia a minha presença. O homem não tinha qualquer interesse por assuntos psíquicos e contou isto à Peg apenas porque sabia que era minha amiga.

A experiência dele aconteceu na mesma noite em que eu tentara chegar a casa dos Gallagher — e ele vivia na mesma zona.

Antes de dar mais exemplos de projeções em sonho, deixo aqui mais instruções e dicas retiradas das sessões.
(Trechos da Sessão 274, 20 de julho de 1966)

Determinadas alterações químicas têm de ocorrer no organismo físico antes que possa dar-se a projeção. Se não fosse por elas, continuariam presos à imagem corporal. Sabem que o sonho tem uma base química definida, que os químicos acumulados durante o período de vigília são libertados através dos sonhos. Não só são libertados, como formam uma ação propulsora que

permite que a energia flua na direção oposta. Tal como as reações químicas permitem ao corpo utilizar energia e formar materializações físicas, também o excesso acumulado se torna numa força propulsora, permitindo que a ação flua no que chamariam direções subjetivas.

Esta mesma reação química tem também de ocorrer, mas mais intensamente, antes que se dê uma projeção legítima. Esta é uma das principais razões pelas quais as projeções deliberadas não são mais frequentes. Normalmente o excesso químico é utilizado no sonho normal. Em períodos de energia exuberante e bem-estar, acumula-se um excesso acima do normal. Isto pode desencadear uma projeção. Em períodos de indisposição momentânea, no entanto, o processo de sonho pode ser bloqueado e o excesso químico acumular-se. De novo, um bom momento para tentar a projeção.

Estes excessos químicos são um subproduto natural da consciência ligada à materialização física. Quanto mais intensa for a experiência característica da realidade, maior o excesso químico acumulado.

A própria consciência, quando orientada fisicamente, consome os químicos. Quanto mais intensa a individualidade, mais ardente o fogo, por assim dizer, e maiores os excessos químicos libertados.

Libertados devem ser, ou o organismo não sobreviveria. Períodos de atividade intensa podem também gerar este propulsor químico adicional.

Embora seja gerado pela atividade, é libertado — tornando possíveis as projeções — em períodos alternados de quietude e repouso. Deve, portanto, haver um foco disciplinado desse propulsor. Períodos de atividade sexual intensa e profunda ajudam. Períodos sem atividade sexual também ajudam, contudo. Num caso, o excesso químico é acumulado como resultado de grande intensidade; no outro, acumula-se porque não houve libertação psíquica e sexual.

Ovos e espargos são úteis no que toca à dieta. Não estou obviamente a sugerir uma dieta composta apenas por ovos e espargos. Estes, juntamente com óleos de peixe, são benéficos, mas não quando ingeridos com alimentos ácidos. …

Ainda recomendo um exame mais cuidadoso dos vossos sonhos, pois muitos deles contêm projeções espontâneas. Estas tendem a ocorrer nas primeiras horas, entre as 3:00 e as 5:00 da manhã. A temperatura do corpo baixa a essas horas. As cinco da tarde também são benéficas neste sentido. Beber água pura também facilita a projeção, embora, por razões óbvias, a bexiga deva estar vazia. A posição norte-sul é extremamente importante e, de facto, necessária para qualquer recordação eficiente de sonhos…

A energia é mais facilmente utilizada nessa posição, por um lado, e isto reduz ao mínimo as restrições desnecessárias.

Há uma grande diferença entre sonhos comuns e projeções, ocorram estas ou não a partir do limiar do sonho. Os sonhos são construídos e enviados no seu caminho. Como sabem, mantêm uma independência dentro da sua própria dimensão.

As projeções envolvem muitos mais aspetos do eu total e são sinal de que a personalidade está a progredir em formas importantes. Os sentidos interiores têm a sua maior liberdade nos estados de projeção, e o eu retém experiências que de outra forma não teria. Quando este conhecimento se torna parte da consciência normal de vigília, então deram um passo gigantesco em frente.

Contudo, é necessária uma determinação quase automática se as projeções conscientes não quiserem ser apenas raras curiosidades. No vosso caso, o problema é algo diferente do que seria com outras pessoas.

Estes excessos químicos são consumidos, em parte, no vosso próprio trabalho criativo. Fazem-no automaticamente. É desnecessário dizer que o vosso trabalho ganhará imensamente com a experiência alargada da projeção. Os exercícios de ioga permitem-vos atrair uma abundância — de facto, uma superabundância — de energia. Essa energia gera também excessos químicos que podem ser utilizados nas projeções, sem retirar energia do vosso outro trabalho.

A expetativa e o conhecimento de que és parte de toda a energia permitir-te-ão compreender que toda a energia de que necessitas te será dada. A tua atitude perante o que é possível determina, em termos muito claros, o que é possível para ti. … Agora, também há alterações eletromagnéticas [durante

as projeções] que podem ser detetadas com instrumentos. Certos campos elétricos manifestam-se nestas condições. Esses campos sempre existiram, mas só se tornam aparentes para os instrumentos físicos quando estão a ser atravessados — ou seja, no próprio ato da projeção.

Outras indicações: um corpo fresco mas com a temperatura ambiente entre 23,2 °C e 24,4 °C. Humidade elevada é desfavorável. A cor da divisão é importante. As cores frias são as melhores. Cores demasiado quentes são prejudiciais, por estarem demasiado ligadas às condições terrenas. No vosso clima, outubro, fevereiro e março são os melhores meses. Agosto pode ser benéfico, dependendo do tempo. Calor excessivo é prejudicial.

(Trechos da Sessão 276, 1 de agosto de 1966)

As projeções envolvem de facto uma alteração da estrutura atómica. A consciência simplesmente muda de forma. Quando a projeção é conseguida pela primeira vez, há uma forte descarga de adrenalina no corpo e grande atividade da glândula tiroide. Há também uma descarga de hormonas sexuais que são utilizadas na projeção. Contudo, após a projeção estar realizada, verifica-se um marcado declínio da atividade química e hormonal, uma descida da temperatura corporal e da pressão sanguínea. Os movimentos rápidos dos olhos, observados pelos investigadores do sonho, cessam por completo. Os músculos oculares não são usados. A atividade muscular normal que geralmente ocorre no sono desaparece. O corpo físico encontra-se num estado de transe profundo. O transe pode também ser mascarado pelo sono, se a projeção acontecer a partir de um limiar de sonho.

Consoante a intensidade da projeção e os sistemas visitados, o corpo pode tornar-se mais ou menos rígido quando a consciência a ele retorna. Isto é simplesmente uma reação à consciência em regresso. Há uma diferença subtil na forma como as moléculas de açúcar são utilizadas. Por momentos, o corpo consome menos açúcar. Contudo, o açúcar é importante para alimentar a consciência na sua jornada. Também ajuda a ligar a consciência ao corpo.

Por outras palavras, existe de facto uma ligação — que é e deve ser parcialmente física — entre o corpo e a consciência viajante, e baseia-se numa certa molécula de açúcar sob uma forma que normalmente não é observada. Antes de projeções conscientes, recomendaria, portanto, que se

ingerisse uma pequena quantidade de alimentos amiláceos ou açucarados. Um pequeno lanche antes de deitar é uma boa ideia neste sentido. O álcool traz algum benefício, embora não em grande medida. Durante o dia, uma projeção a partir de um sonho, em forma de sesta, pode produzir excelentes resultados.

Projeções a partir do estado de sonho

Vou dedicar este capítulo a vários tipos de projeções em sonho, retiradas dos nossos próprios registos e dos dos meus alunos. Refiro-me especificamente a projeções iniciadas no estado de sonho, e não às que são induzidas em transe. Também serão excluídas as projeções deliberadas em vigília.

Dos registos de Sue Watkins
(12 de abril de 1970)

Tive uma longa série de projeções em que falava com o Sean [filho de Sue] sobre a sua saúde no ambiente físico e sugeria que lhe seria fácil mantê-la. Na última projeção, dei por mim a pairar sobre uma longa fila de lojas semelhantes às de um centro comercial. Havia um grande supermercado perto de mim e, mais além, uma farmácia. De repente, todo o supermercado explodiu em chamas. Ouvi claramente explosões no edifício.

As janelas estilhaçaram-se e a cor das chamas era fantástica.
NOTA: A 13 de abril, às 6:00 da manhã, o enorme K Mart no Mattydale Shopping Center, perto de Syracuse, ardeu num incêndio súbito. Vi isto na televisão ao acordar de manhã. O filme noticioso mostrava as latas de comida a explodirem — ou melhor, o locutor explicou que era isso que acontecia. As montras rebentaram, e tudo isto saiu nas notícias. Levantei-me às 6h30, por isso não sei se a experiência foi uma projeção no momento do incêndio ou uma visão clarividente dele. Uma farmácia ao lado do supermercado não sofreu danos.

(11 de setembro de 1970)

Ao irmos para a cama, comecei a sentir uma energia tremenda no quarto. Esforcei-me por não ter medo e disse a mim mesma que o eu intuitivo percebia que algo entusiasmante estava a acontecer, mesmo que o ego

estivesse preocupado. Fechei os olhos e a energia tornou-se mais forte. Depois adormeci e "acordei" a projetar-me na escuridão-que-não-é-escuridão de muitas projeções. O Seth estava no vão da porta, tal como aparece no quadro do Rob. Era baixo, algo robusto, vestido com camisa clara e calças. Percebi que assumia essa forma porque me era reconfortante.

Disse que vinha levar-me, a mim e ao Carl, na nossa segunda viagem. Tinha prometido três há algum tempo, e já tínhamos feito uma. Virei-me e olhei para o corpo adormecido do Carl. Depois gritei-lhe até ele começar a projetar-se, agarrei-lhe o braço astral e ajudei-o a erguer-se. O Seth ficou a sorrir, depois fez um gesto e nós seguimo-lo. Ele deu-nos uma palestra que jurei recordar. Quando voltei a mim, era de manhã. A palestra tinha sido tão real que estava certa de que a lembraria. Claro que não lembrei.

De agora em diante, vou instalar uma caneta na ponta do meu nariz e dormir com a cabeça numa mesa de escrita.

Em várias ocasiões, a Sue deu por si em estado fora do corpo, a explicar os fatos da morte a recém-falecidos que não se apercebiam da sua condição. Obviamente, tais experiências não podem ser provadas em termos científicos. Tive vários desses "sonhos", e sei que são completamente diferentes dos normais. Por um lado, as capacidades críticas estão a funcionar, e nos sonhos comuns não estão. Tal como os meus, os registos da Sue estão cheios de notas sobre o esforço necessário para manter a consciência no nível requerido e para evitar cair num estado de sonho regular.

Na semana passada, em cinco a dez minutos, o Rob teve uma excelente experiência fora do corpo, com muito pouca distorção. As suas capacidades desenvolveram-se no campo da visão psíquica, conforme explicado em *O Material Seth*. As suas projeções têm sido pouco frequentes e ele nunca tivera consciência de nenhuma a partir do estado de sono até essa. "Como posso saber se tenho de facto uma projeção legítima a partir do sono? Como saberei que não é um sonho ou alucinação?", perguntava. Depois desta experiência disse-me que a sensação subjetiva é, em si, a prova — e claro que é.

O incidente aconteceu numa noite de aula. O Rob tinha estado a trabalhar no estúdio e foi para a cama por volta das 23h00. Estava vagamente consciente da saída da turma (à 00h30).

Dos apontamentos do Rob
(21 de abril de 1971)

A próxima coisa de que me apercebi foi a sensação de estar a pairar na nossa casa de banho escura. Fechamos a porta entre a casa de banho e a sala para manter o Willie, o nosso gato, na sala à noite. Eu estava diante da porta fechada, mas não conseguia atravessá-la. Não senti medo nem pânico. Embora estivesse acordado enquanto dormia e, sem dúvida, a projetar-me, não percebi isso logo. A perceção foi surgindo lentamente. Foi a primeira vez que não senti o elemento medo. Não tinha qualquer memória de ter deixado o corpo, e devo ter caído no sono normal por um instante, porque logo a seguir dei por mim fora do corpo, a pairar exatamente por cima da minha imagem física adormecida.

Fisicamente, dormia de costas, com as mãos ao lado do corpo. O meu corpo astral estava aproximadamente na mesma posição, talvez a uns quinze centímetros acima. O estado e a sensação eram notavelmente estáveis e agradáveis. Sentia-me totalmente desperto, consciente do que fazia e bastante livre e leve. Sabia que não estava a sonhar. Lembrei-me de ter perguntado à Jane, no passado, como distinguir entre projeção de sonho e sonho. A diferença é óbvia, quando se tem a experiência em primeira mão.

Estava particularmente consciente das minhas pernas astrais inferiores, pairando acima das físicas, e tive grande prazer em mexê-las, desfrutando da maravilhosa sensação de liberdade e leveza que possuíam.

Sabia que as minhas pernas físicas não podiam mover-se com tanta liberdade, embora estejam em boa condição. As minhas pernas astrais pareciam de borracha, tão soltas e flexíveis! Via que eram claras, translúcidas dos joelhos para baixo — e isso sem me sentar na forma astral para as ver.

Como disse, não tive qualquer receio. Achei que era uma ótima altura para fazer alguma coisa, o que fosse — uma visita a outro lugar, um passeio pela

rua… Enquanto ali estava, tentei pensar em alguma experiência em especial que gostaria de tentar.

Durante todo esse tempo, a Jane estava ao meu lado na cama. Eu também roncava. Ouvia o ronco claramente e fiquei espantado com o volume dos sons produzidos pelo meu corpo. Creio que ouvia os sons na minha cabeça física, mesmo por baixo de mim. Então ocorreu-me a ideia de usar o som do meu ronco como impulso para deixar o corpo na cama, enquanto eu me lançava a voar.

Cheguei a esta ideia depois de várias tentativas conscientes e deliberadas de "arrancar" novamente e deixar o corpo para trás. Sem sucesso. Permanecia onde estava, a pairar. Tentando usar os meus próprios sons, comecei a roncar ainda mais alto, se possível. Queria acumular um grande impulso sonoro que de algum modo utilizaria para me projetar. Durante todo esse tempo, apreciava a sensação de flutuar acima do corpo, mas ainda mais a de usar o corpo físico para produzir ruído. Isto implica uma espécie de consciência dupla, já que estava consciente de ambos os corpos.

Não sei se teria conseguido ir mais longe ou não, porque a Jane disse-me então: "Querido, estás a ressonar. Vira-te de lado." Ouvi-a muito claramente. … E isso pôs fim à experiência. Não tive mais êxito, embora a agradável aura do episódio perdurasse. O tempo todo senti que tanto era possível nesse estado, que, logo além da minha capacidade naquele momento, jaziam realizações maravilhosas. … Em momento algum vi o cordão astral.

Antes de voltar a adormecer, o Rob contou-me o que acontecera. Fiquei espantada, porque não tinha ido para a cama há mais de cinco minutos. Estava à espera que o seu ressonar acalmasse ou, com sorte, parasse. Como não parou, pedi-lhe que se virasse. A luz da casa de banho tinha sido apagada há dez minutos, no máximo, e a porta fechada. Exceto por me despir, essas tinham sido as últimas duas coisas que fiz antes de me deitar. Daqui resulta um dilema doméstico engraçado: agora vou ter de pensar duas vezes antes de pedir ao Rob que se vire quando roncar. Ficarei receosa de interromper uma projeção.

Na sessão seguinte com o Seth, a 583.ª, a 21 de abril de 1971, o Seth interrompeu a sua narração do livro para mencionar a experiência do Rob.

Parabéns, disse ele.

“Obrigado.”

Experimentaste no momento em que o fizeste, tendo uma carta na manga, por assim dizer, caso ficasses com medo — sabendo bem que o Ruburt viria para a cama. Estavas preparado para tentar de novo, no entanto, e escolheste um método lento e fácil, em ambiente agradável, para te familiarizares com as sensações antes de tentares algo demasiado arrojado.

“Experimentei isto antes de a Jane vir para a cama, antes de me tornar consciente do que estava a acontecer?”

Começaste as tentativas antes de o Ruburt vir para a cama, mas só conseguiste depois disso. O sentido de tempo fora do corpo pode ser bastante diferente do do corpo. Sabias que uma experiência bem-sucedida te libertaria, por isso escolheste as melhores circunstâncias. Lembra-te de que já escolheste essas circunstâncias antes, na rápida projeção para a sala de estar.

O ressonar era suposto ser um sinal para o Ruburt. Sabias que ele te “acordaria”. Essa foi a motivação original. Se não gostasses da experiência, ela terminaria. Entretanto, divertiste-te e decidiste usar o ruído como propulsor, mas a reação habitual do Ruburt ao ressonar ocorreu.

O Rob teve várias projeções espontâneas, mas nenhuma produzida experimentalmente. A que o Seth mencionou aconteceu há vários anos, no inverno. Dormimos na sala nessa noite porque a parte de trás do apartamento estava fria. O Rob acabara de se deitar no sofá aberto.

Eu entretinha-me, na mesma divisão, pronta para me juntar a ele. Todas as luzes estavam acesas. Ele fechou os olhos. No instante seguinte deu por si totalmente desperto e consciente no estúdio.

(Dos seus apontamentos:) Estava a martelar pregos com um martelo, a trabalhar em molduras. Na verdade, passara o dia a cortar masonite e a colar tela em painéis. Sentia o martelo, via os pregos.

Trabalhei na minha mesa de desenho. A luz estava acesa e as janelas, escuras. Era claramente de noite. Passado um momento percebi que não devia estar no estúdio, que acabara de me deitar e devia estar na sala de estar. Assim que fiz essa ligação, voltei de repente ao corpo. A Jane estava ao meu lado, portanto ela acabara de ir para a cama. Eu sabia que não tinha estado a sonhar e sentia uma sensação muito peculiar de suspensão e leveza. Neste caso, penso que o Rob se projetou até ao estúdio e alucinou o resto dos acontecimentos ou executou-os no corpo astral.

Se tivesse sido mais crítico no momento, poderia ter feito as alucinações desaparecer, tê-las continuado ou ter saído do apartamento. A experimentação exige vigilância constante e verificação contínua. A experiência seguinte, minha, mostra alguns dos problemas envolvidos e pode dar a alguns de vós pistas sobre como proceder. Costumo sair do corpo a toda a velocidade e afastar-me deste local muito rapidamente. Entregue a mim própria, esse parece ser o meu método característico. Mas isso não permite andar pela divisão nem estudar a saída propriamente dita com clareza; acontece depressa demais.

Por isso, muitas das minhas experiências incluem a tentativa de sair do corpo lentamente para poder estudar o meu comportamento. Dos meus registos (24 de março de 1970, 14h30–15h45): Deitei-me para experimentar e adormeci de imediato, tendo uma experiência confusa, misturada com elementos de sonho. Dei por mim a sair do corpo com alguma dificuldade, só que eu era outra pessoa ou estava no corpo de outra pessoa, uma jovem estudante. Saí a correr de uma casa para um jardim ajardinado, sentei-me, deixei aquele corpo e fui passear pelo jardim. Havia outras pessoas e eu estava exultante porque ninguém me via. Um jovem estava de pé junto aos degraus. Por fim, disse: "Estou fora do corpo. Consegues ver-me? Consegues?"

Ele disse que conseguia e não pareceu minimamente impressionado, por isso voltei a entrar no outro corpo. Comecei a acordar e percebi que estivera envolvida algum tipo de projeção, embora não soubesse até que ponto tinha sido contaminada por elementos de sonho. Decidi deixar-me cair de novo no torpor para ver o que mais se desenvolvia e acompanhar a minha consciência. Então percebi que estava num estado excelente para experimentar, totalmente alerta e desperta, e ainda no meu corpo, que dormia. Desta vez decidi tentar levantar-me astralmente, apenas andar pela divisão e observar

as várias fases de atividade. Tentei com cautela ao início, com receio de que pudesse, em vez disso, despertar os músculos físicos. À segunda consegui, habituando-me à subtil distinção entre erguer o corpo astral deixando o físico quieto. Isto exigiu bastante concentração.

Finalmente pus-me de pé, trôpega e um tanto grogue do esforço. Estava a ter dificuldade em afastar-me do sofá e a caminhar corretamente. Durante tudo isto, temia que o meu corpo talvez não estivesse tão profundamente adormecido como eu supusera, mas toda a minha consciência estava comigo na forma astral. A minha visão não era nítida, porém, e a divisão parecia enevoada. Abanei a cabeça para a limpar e vi, para meu desalento, que toda a parede da sala estava deitada no chão, voltada para cima, porta fechada e tudo. Percebi imediatamente que estava a alucinar e que, se não tivesse cuidado, poderia cair num estado de sonho. (Se eu tivesse simplesmente aceite a posição da parede como "uma daquelas coisas", teria perdido a consciência crítica.)

Decidi que talvez fosse melhor voltar ao corpo e tentar de novo. A esta altura, eu estava de pé de costas para o corpo e simplesmente "caí" para trás, para dentro dele. Saí novamente com bastante rapidez, desta vez capaz de estudar a estranha perceção envolvida em distinguir entre o eu astral que eu queria sentar e o eu físico que queria manter deitado. Fui até ao centro da divisão, que agora estava perfeitamente normal, mas tinha dificuldade em andar e lembrei-me de que, pelo menos no meu caso, isto por vezes acontece quando estou perto do corpo. Decidi ir ao estúdio do Rob, onde ele estava a trabalhar, para ver se o conseguia fazer observar-me.

Eu ainda caminhava muito devagar, com os olhos astrais semicerrados para reduzir o foco das distrações. Fechei-os para aprofundar o transe e estendi a mão para o puxador da porta da casa de banho. Senti-o duro e redondo, perfeitamente normal na minha mão astral. Depois hesitei, incerta; algo não parecia bem. O que é que eu tinha feito de errado agora? Abri totalmente os olhos astrais e olhei para a minha mão. Ela rodeava um "puxador" de ar. Por mais um momento ainda senti a dureza, o volume desse puxador. Depois, só estava lá ar. Obviamente, eu alucinara o puxador. A porta ainda estava a vários passos. Desapontada comigo própria, voltei ao corpo, determinada a planear um novo curso de ação.

Ao entrar no corpo, ouvi o Rob na casa de banho. Perguntei-me se ele entraria para ver o que eu estava a fazer. Isto acordou o meu corpo físico. Entre o primeiro episódio e o segundo, eu estava totalmente alerta, desperta no corpo astral, mas ainda ligada ao físico. Nesse estado, experimentei o que só posso chamar de êxtase, envolvendo o corpo inteiro. Embora a sensação não fosse localizada, parecia certamente de natureza fortemente sexual e, quando saí do corpo, houve um momento em que isso continuou com grande intensidade. Eu, a Sue e os meus outros alunos estamos cientes de que a energia criativa, psíquica e sexual são apenas vários aspetos da mesma força. Por vezes podemos reunir essa energia sexualmente e depois mudar de marcha, transformando a energia de uma forma noutra.

As sensações sexuais acompanham muitas projeções em sonho e estão totalmente ausentes noutras. A sua presença, no entanto, pode facilmente dar origem a interpretações mais baseadas em tabus sociais do que noutra coisa — e a alucinações sexuais que deveriam ser reconhecidas como tal mas nem sempre o são. Eis outro exemplo, também dos meus registos, em que lutei para manter a consciência adequada e aperfeiçoar uma projeção. Com sorte, estes vários episódios ilustrarão algumas das muitas formas como as projeções podem ser produzidas a partir de um estado de sono. Esta experiência ocorreu a 27 de setembro de 1967, após uma noite social em casa. Eu bebera vários copos de vinho durante a noite e, quando fui para a cama, não conseguia ficar confortável, mas cochilava e despertava muitas vezes. Deitei-me às 23h30 e registei esta experiência à 1h30.

Ao adormecer, estava a pensar no Congress Park, em Saratoga Springs, Nova Iorque. De repente, tornei-me consciente de que tinha iniciado uma projeção, mas não tinha a certeza de até que ponto o processo tinha avançado. Dei por mim a ver o Congress Park com grande clareza, por exemplo, mas ainda não estava lá, e a minha cabeça continuava a latejar de uma forma que não era física — como se eu ouvisse, em vez de sentir, as pontadas. Isto era acompanhado por um zumbido e outros ruídos altos que agora aceito como característicos de certos tipos de projeção.

A minha cabeça parecia cheia de uma luz branca. Tudo nas minhas visões astrais era branco opaco, em vez de escuro. Decidi continuar a projeção embora não tivesse enfrentado antes estas condições particulares — estar meio dentro e meio fora de um ambiente. Num instante dei por mim a

caminhar ao longo do caminho do parque, por vezes um pouco acima dele. A noite estava enevoada e escura, como em Elmira. A minha visão funcionava perfeitamente, mas demorou até a audição começar a funcionar. (Em boas projeções, todos os sentidos são superperfeitos.)

Trabalhei para obter um foco mais nítido e desfrutei verdadeiramente de caminhar pelos caminhos do parque. Não ia a esse parque há anos e estava conscientemente encantada. De vez em quando parei para ver se algo tinha mudado. Até então estava tudo igual. No fim da bacia do parque há uma escadaria de pedra que conduz a outra rua e a uma casa antiga em que morei por pouco tempo. Fui lá. A porta da frente, no rés do chão, estava entreaberta, mas, para ver quão bem eu estava a ir, atravessei a parte que estava fechada e subi as escadas.

Depois de vaguear pelo corredor de cima e não ver ninguém, saí para a varanda lateral e fiquei a olhar para o parque e a apreciar o ar da noite. Todo o tempo, estava muito consciente da luz branca que começava a incomodar-me. Parecia encher-me a cabeça inteira, tornando-se cada vez mais intensa. Um som estranho de "fuuu" dentro da cabeça também me distraía, e a própria cabeça começou a parecer fantasicamente leve. Quanto mais tentava concentrar-me no meu ambiente, mais fortes estes efeitos se tornavam. Ocorreu-me que talvez os efeitos fossem avisos para regressar ao corpo ou indícios de que as condições não eram boas.

Ao mesmo tempo, não havia maneira de eu poder verificar fisicamente a projeção — não encontrara ninguém — e decidi que, estando a mais de 250 milhas do meu corpo, mais valia obter as provas que pudesse para mim própria. Ignorando a luz, impus-me ir à casa da família Linden, do outro lado da cidade. Num instante encontrei-me lá, na varanda. Por um momento perguntei-me se estava no sítio certo; depois vi que a antiga varanda lateral tinha sido completamente removida e que tinham acrescentado uma varanda frontal. Seria isto uma distorção ou alucinação? Impus que todas as alucinações desaparecessem, mas tudo permaneceu igual.

Isto geralmente significa que o ambiente é um local "real". Estava escuro, sem luzes acesas na casa, e decidi entrar. Neste ponto, as pulsações da luz branca dentro da minha cabeça aceleraram e tornaram-se muito poderosas. Por um momento senti como se a minha consciência pudesse realmente ser

varrida ou como se eu pudesse ter dificuldade em regressar ao meu corpo. Durante toda a experiência continuei a "testar" a força da luz e, de cada vez, decidi prosseguir apesar dela. Agora decidi que era melhor voltar. Dei então por mim no corpo astral por cima do físico, mas em posição invertida.

A minha mão astral, com suas sensações estranhas e a luz pulsante, estava para sul, sobre os meus pés físicos. Por alguns momentos continuei a oscilar — de volta ao parque e depois outra vez ao meu quarto — com a luz branca a pulsar muito intensamente. Finalmente limitei-me a desejar entrar no corpo, experimentei alguma dificuldade, um breve instante de inconsciência, e voltei a cair para dentro. Não fomos a Saratoga fisicamente até ao verão de 1970, quando passámos por lá a caminho do norte. Quando lá estivemos, pedi ao Rob que conduzisse até à casa dos Linden. A casa estava exatamente como tinha estado na minha experiência, com a varanda lateral removida e uma frontal acrescentada.

Dado que este livro trata do estado de sonho, incluindo projeções em sonho, não é aqui o lugar para comparar projeções em vigília, em transe e em sonho. Limito-me a tentar mostrar alguns dos tipos de projeções possíveis a partir do estado de sonho. A experiência seguinte foi a primeira projeção do Carl Watkins, a 6 de janeiro de 1969. Tudo começou quando me virei para acender o candeeiro ao lado da cama. Ele brilhou com uma cor vermelha intensa, o que achei estranho e inexplicável. Levantei-me para ir à casa de banho, mas, ao começar a andar, senti-me muito tonto. Quando cheguei à porta, tive a sensação esquisita de que tinha deixado algo para trás. Quando olhei para o corpo, quase desmaiei. Tinha mesmo deixado algo — o meu corpo! Então percebi que estava na minha forma astral.

Lembrei-me de que, ao deitar-me, tinha sentido que havia alguém no quarto. Nesse momento, a Sue Mullin [mais tarde esposa do Carl] apareceu do nada. Quando a vi, sugeri que fôssemos os dois a casa da Jane para lhe dizer que estávamos fora do corpo, mas a Sue quis conversar. Falámos durante algum tempo, mas agora já não me lembro da conversa. Continuei a observar o meu corpo na cama. Ele mudou de posição, ficando de costas. Antes estava virado para a janela. Estava particularmente interessado nos olhos. Ou a sombra na divisão estava a meter-me medo, ou os olhos estavam bem abertos mas vazios. Quando me virei de novo para a Sue, ela tinha desaparecido.

Agora tinham surgido dificuldades em manter-me fora do corpo, mas descobri que, ao expirar, conseguia manter-me no astral. A dada altura voltei ao corpo, levantei-me e pensei tê-lo feito fisicamente e estar num estado normal, mas depois vi o meu corpo na cama… Finalmente levantei os olhos e vi a minha mãe à minha frente. Ela estava deitada na cama e eu não conseguia dizer se estava no quarto dela ou a ver através da parede ou o quê. Comecei a pensar no que a Jane disse sobre as pessoas estarem fora do corpo sem o saberem e perguntei-me se a Mãe estaria fora nesse momento. Com isto, ela sentou-se de repente e apontou para mim. Isso fez-me lembrar a maneira como o Seth às vezes aponta para as pessoas.

Aparentemente isto preocupou-me, porque corri para o meu corpo em busca de proteção. Depois disto, acordei no corpo e escrevi a minha primeira viagem fora do corpo! Na mesma noite, a Sue registou esta nota: Do estado de sono projeto até casa do Carl e grito com ele até o corpo astral se sentar. Tento chegar a casa da Jane. Um dos meus encontros oníricos mais encantadores envolveu uma reunião com o Rob em estado fora do corpo, a 9 de maio de 1969. Tinha consulta no dentista mais tarde nesse dia, mas de manhã deitei-me às 9h30 especificamente para tentar uma projeção a partir do estado de sonho. Cochilei e acordei às 10h30 sem me lembrar de nada. Desapontada mas determinada, pus o despertador para as 11h15 e tentei novamente. Quase instantaneamente adormeci.

Primeiro, encontrei-me no estúdio e o Rob estava lá. Ele veio para a cama comigo e fizemos amor. Fiquei surpreendida por ele estar em casa, sabendo que era sexta-feira, quando também ele estava fora do corpo, tal como eu. Contei-lhe e falámos disso, para além do nosso espanto com o fazer amor fora do corpo. Depois, a rir e curiosos, fomos juntos até à sala de estar, a olhar para tudo. A divisão e a manhã estavam completamente normais. Abraçámo-nos e fizemos piadas — os corpos que tínhamos pareciam-nos certamente reais. No entanto, para os outros, estaríamos invisíveis.

Isto fez-me pensar em olhar para o meu corpo físico. O do Rob, sabíamos, estaria no trabalho. Fui ao quarto, mas a cama estava como a tinha deixado, apenas vazia. Isto deixou-me mesmo confusa. Chamei o Rob. Ele também não conseguia ver o meu corpo físico. "O meu corpo tem de estar na cama", disse eu. "Porque é que não conseguimos vê-lo?"

Falámos sobre o que tinha acontecido até então, mas não conseguíamos resolver o mistério. "Será que afinal somos mesmo ambos físicos?", perguntei.

"Não", disse o Rob. "O meu corpo físico está no departamento de arte." Com isto, ele simplesmente desapareceu. Dei por mim de novo no quarto. Saí do apartamento e tive duas aventuras muito longas em condição astral, tudo claro e vívido, que registei nas minhas notas.

Ainda assim, não conseguia perceber o que tinha realmente acontecido comigo e com o Rob. Felizmente, na sessão seguinte, a 481.ª, em 12 de maio de 1969, o Seth começou uma explicação. A sessão também contém mais pistas para projeções em sonhos.

A experiência do Ruburt que envolveu-te foi bastante legítima, embora não a tenhas recordado conscientemente. No entanto, foste em grande parte responsável pelo encontro. Tanto consciente como inconscientemente, estavas a pensar na consulta dentária do Ruburt. Querias dar-lhe confiança e tranquilizá-lo. Isto serviu de impulso emocional.

O Ruburt estava a escrever mais cedo nessa manhã e, sem se dar conta, estava telepaticamente ciente da tua presença emocional. Foi isso que lhe deu a ideia de uma experiência de projeção. Ele queria ver se conseguia tornar-se mais consciente da tua forma. Tu não querias projetar-te em si, necessariamente. Querias estar ali para oferecer conforto. O desejo trouxe-te até lá.

A tua mente consciente estava totalmente ocupada com as tuas atividades no departamento de arte, deixando o eu interior atuar livremente.

Do mesmo modo, viajas para outras realidades sem te aperceberes. Percebeste de uma forma "normal", o que te deve mostrar mais uma vez que a perceção não depende da imagem física. Já viajaram juntos deste modo a partir do estado de sonho. Não há razão para não tentarem tais experiências, tentando projetar-se ao mesmo tempo.

Se o fizerem a partir de um estado de sonho, então devem reservar duas horas e meia, pois a primeira parte será usada como preliminar. Também se

podem dar tais sugestões antes de dormir. Podem começar por marcar um encontro, digamos, às três da manhã, na sala de estar. Sentir-se-ão mais confortáveis se as primeiras viagens forem apenas dentro do vosso apartamento, no início. Joseph, tu dormes mais profundamente do que o Ruburt, por isso certifica-te de que te dás a sugestão de acordar normalmente e registar qualquer experiência. Também pode ajudar se colocares na sala de estar um objeto ao qual estejas fortemente ligado.

Para os teus próprios objetivos, uma pintura inacabada no cavalete ajudar-te-ia a projetar-te para o estúdio, pois quererias estudá-la. Já o fizeste muitas vezes, sem te lembrares. Seria vantajoso se viajassem juntos, contudo. Poderiam ajudar-se mutuamente a manter a consciência e o propósito adequados durante a projeção. Se o Ruburt estiver a projetar-se, deve tentar despertar-te astralmente.

Ele pode ser de grande ajuda quando se desenvolver mais. Também podem sugerir sonhos em que estão a voar num avião e dizerem-se, então, que vão despertar do sonho e projetar-se. Saberão que o avião é uma imagem de sonho, mas poderão mantê-la à vossa conveniência, se quiserem, para que não temam cair no início.

Nesses casos, estão a retirar as vossas capacidades percetivas do corpo físico. Elas parecerão funcionar como de costume, mas são mais vívidas e abrangentes. Os vossos pensamentos assumem instantaneamente uma forma que podem depois perceber. Se pensarem num cão, por exemplo, inconscientemente formam a imagem de um cão, que então percebem.

É devido a esta criação e projeção instantâneas da realidade interior para fora, em forma, que experimentam o tempo dentro do sistema físico — para vos treinar, para vos dar tempo de aprender a lidar com as vossas próprias criações.

As experiências de projeção, então, só devem ser tentadas quando estão num estado de espírito pacífico, como o Ruburt devia saber depois da experiência com a criatura negra [descrita em *O Material Seth*].

Agora, existem realidades "objetivas" que existem dentro do sistema astral. Há mais do que apenas as vossas formas-pensamento, por outras palavras. As

vossas formas-pensamento podem ser ajudas definidas quando estão na condição mental adequada, e podem dificultar-vos o progresso se não estiverem. Por exemplo, um homem num estado de espírito desesperado tenderá mais a enfatizar os aspetos desagradáveis das notícias e a ver amargura em vez de alegria nos rostos que encontra. Ignorará uma criança satisfeita a brincar de um lado da rua e reparará, em vez disso, numa criança suja e esfarrapada, mesmo que esteja mais longe. Assim, o vosso estado de espírito ao projetarem-se determinará em grande parte o tipo de experiências que terão.

A intensidade original por detrás da construção determina a sua duração… Deixada em paz, qualquer tal construção acabará por desaparecer. Deixará, contudo, um rasto na realidade eletromagnética, onde poderá depois ser ativada por qualquer pessoa quando certas condições forem cumpridas ou favoráveis.

Negar energia a uma tal construção pode ser como furar um balão. … Depois, toda a atenção deve ser retirada dela, pois ela alimenta-se da atenção.

A Sue e eu temos a certeza de que já nos encontrámos muitas vezes durante estados fora do corpo. Por vezes, um de nós recorda-se, outras vezes, o outro. Em várias ocasiões, contudo, ambos nos recordámos e registámos as nossas experiências, que eram semelhantes mas não idênticas. Esperamos fazer muito mais trabalho aqui. O Rob está agora a familiarizar-se muito mais com a projeção, por isso ele e eu planeamos realizar algum trabalho extensivo por conta própria. Com sorte, ao longo dos anos, poderemos reunir algum tipo de prova que seja útil para os outros.

Costumo sonhar que dou uma sessão do Seth a um dos meus alunos e, em quase todos os casos, o indivíduo envolvido regista o mesmo tipo de sonho nessa noite. Isto aconteceu no caso da Sue cinco ou seis vezes.

O Interior da Consciência — Mais Instruções de Projeção — Projeções como Experiências de Sentidos Estranhos

As projeções a partir do estado de sonho intrigam-me porque nelas acredito que encontramos o interior da nossa própria consciência de forma muito

direta. De certo modo, estamos completamente por nossa conta, a manipular num ambiente subjetivo, conscientes do funcionamento da consciência quando esta não está absorvida ou fixada em específicos objetivos. Tal exploração está cheia de surpresas. Nestes estados, a consciência opera dentro de condições definidas, dentro de um sistema ordenado de experiência. Mas temos de nos esforçar para descobrir quais são, em contraste com as imagens alucinatórias que criamos contra ou sobrepostas a essa realidade.

Embora possamos "despertar" espontaneamente dentro de um sonho, certos procedimentos ajudam, e estes podem induzir projeções a partir do estado de sonho. Já foram mencionados antes em capítulos anteriores, mas aqui vou dá-los da forma mais breve e simples possível. Primeiro, deves perceber que estás a sonhar. A sugestão nesse sentido, dada antes de dormir, facilita esse reconhecimento.

Esse conhecimento transforma automaticamente o estado de sonho noutro em que as faculdades críticas estão despertas e a operar. As ações de sonho já não são aceites sem questionamento. A experiência é examinada. Podes "acordar" na tua casa, por exemplo. Nesse caso, confere as tuas divisões com a sua disposição normal. Qualquer coisa que normalmente não pertença ali pode ser uma alucinação, parte do processo normal de sonhar. Se quiseres que tais imagens desapareçam, elas desaparecem, deixando-te dentro do ambiente básico não alucinado. Se racionalizares tais elementos ou os aceitares sem crítica, podes cair de novo no sonho normal.

O ponto seguinte é perceberes que estás desperto, consciente e alerta, enquanto o teu corpo dorme. Podes então explorar o ambiente em que te encontras ou viajar para outro local. Em vez de "acordares" na tua casa, no entanto, podes tornar-te alerta noutro local, numa cidade, noutra casa ou num lugar desconhecido, onde é quase impossível verificar em relação às circunstâncias habituais.

Aqui, confia no bom senso. Se encontrares uma rapariga de fato de banho parada numa rua invernal, por exemplo, um ou outro tem de desaparecer. Se a rapariga for o principal elemento incongruente e o resto se encaixar, então faz com que a rapariga desapareça. Continua assim com quaisquer outras

imagens desse tipo que encontres. Mais uma vez, ficarás com o ambiente básico e podes prosseguir como quiseres.

Podes aceitar tais imagens e brincar com elas ou observá-las para ver o que se desenvolve, mas só se souberes que são alucinações. Existem, no entanto, exceções a esta prática, como mostra o excerto seguinte do Seth.

Para viajar para outro lugar, basta querê-lo. Muitas vezes, a viagem parece instantânea. Outras vezes, podes dar por ti arrastado de lugar em lugar, com pouco controlo. Se despertares ainda dentro do teu corpo físico ou perto dele, podes ou não ver o teu próprio corpo, como descrito antes. Também podes encontrar-te em locais não físicos ou em lugares onde a matéria não se comporta como habitualmente. O Seth explica isto muito bem na Sessão 284, de 7 de setembro de 1966:

*****Vocês concordam em aceitar certos dados no universo físico. Concordam em formá-los em determinados padrões e concordam em ignorar completamente outros dados. Estes, agora chamados de pressupostos de raiz, formam a base principal da aparente permanência e coerência do vosso sistema físico.

Nas vossas viagens para a realidade interior, não podem avançar com estes mesmos pressupostos de raiz. A realidade, em si, muda completamente de acordo com os acordos básicos que aceitam. Um dos acordos fundamentais sobre os quais a realidade física se baseia é a suposição de que os objetos têm uma realidade independente de qualquer causa subjetiva e que esses objetos, dentro de limites especificados, são permanentes.

Os objetos podem aparecer e desaparecer nestes outros sistemas. Usando os pressupostos de raiz acabados de mencionar como base para julgar a realidade, um observador insistiria que os objetos não eram reais, pois não se comportam como ele acredita que os objetos devem comportar-se. Como as imagens de sonho podem aparecer e desaparecer, então, não tomem como garantido que não existem realmente.

Existe uma coesão no universo interior e nos sistemas que não são basicamente físicos. Mas esta baseia-se num conjunto inteiramente diferente de pressupostos de raiz, e estes são as chaves que vos permitirão manipular

dentro de outros sistemas ou compreendê-los. Há vários pressupostos de raiz principais envolvidos aqui e muitos menores:

Energia e ação são basicamente a mesma coisa, embora nenhuma tenha necessariamente de se aplicar a uma ação física.

Todos os objetos têm origem, basicamente, na ação mental. A ação mental é energia psíquica dirigida.

A permanência não é uma questão de tempo. A existência tem valor em termos de intensidades.

Os objetos são blocos de energia percebidos de uma forma altamente especializada.

A estabilidade na sequência temporal não é um requisito prévio para um objeto, exceto como pressuposto de raiz no universo físico.

O espaço como barreira não existe.

O presente amplo está aqui mais disponível aos sentidos.

As únicas barreiras são mentais ou psíquicas.*

Apenas se estes pressupostos de raiz básicos forem tomados como garantidos é que as vossas experiências de projeção farão sentido. Aplicam-se simplesmente regras diferentes.

A vossa experiência subjetiva é extremamente importante aqui; ou seja, a vividez de qualquer experiência dada, em termos de intensidade, será muito mais importante do que qualquer outra coisa.

Elementos do passado, presente e futuro podem estar indiscriminadamente disponíveis para vós. Podem ficar convencidos de que um dado episódio é resultado de uma fabricação subconsciente, simplesmente porque a sequência temporal não é mantida, e isso pode ser um erro grave. Numa projeção em sonho, por exemplo, podem experimentar um evento que é obviamente do passado físico, mas dentro dele podem existir elementos que

não encaixam. Num quarto antiquado do século XVIII, podem olhar para fora e ver passar um automóvel.

Obviamente, pensas: distorção. No entanto, poderás estar a transpor o tempo nesse caso, percebendo, por exemplo, o quarto tal como era nos anos 1700 e a rua tal como aparece no teu presente. Esses elementos podem surgir lado a lado. O carro pode desaparecer subitamente diante dos teus olhos, para ser substituído por um animal, ou toda a rua pode transformar-se num campo.

"É assim que funcionam os sonhos", poderás pensar. "Isto não pode ser uma projeção legítima." No entanto, poderás estar a perceber a rua e o campo que existiram "antes" dela, e as imagens podem estar sobrepostas umas às outras. Se tentares julgar tal experiência com os pressupostos de raiz físicos, ela será destituída de sentido.

Como referido anteriormente, poderás também perceber um edifício que nunca existirá na realidade física. Isto não significa que a forma seja uma ilusão. Estás simplesmente numa posição em que podes captar e traduzir o padrão energético diante de ti. Se outro indivíduo, nas mesmas circunstâncias, se deparar com o mesmo objeto "potencial", também poderá percebê-lo como tu. Pode, no entanto, devido à sua própria constituição, perceber e traduzir outra parte do padrão aliado. Poderá ver a forma do homem que originou o pensamento do edifício.

Em grande medida, no sistema físico, o vosso hábito de perceber o tempo como uma sequência molda o tipo de experiência e também a limita. Este hábito também une as experiências, no entanto. Os aspetos unificadores e limitadores dos momentos consecutivos estão ausentes na realidade interior. O tempo, por outras palavras, não pode ser considerado como elemento unificador da ação. Os elementos de unificação serão os da vossa própria compreensão e capacidades. Não são obrigados a perceber a ação como uma série de momentos dentro da realidade interior, portanto.

Os episódios estarão relacionados entre si por métodos diferentes, que serão intuitivos, altamente seletivos e psicológicos. Encontrarão o vosso caminho através de labirintos complexos da realidade de acordo com a vossa natureza

intuitiva. Encontrarão o que esperam encontrar. Procurarão o que desejam a partir dos dados disponíveis.

Na experiência física, lidam com um ambiente que vos é familiar. Esqueceram completamente o caos e a natureza imprevisível que ele apresentava antes de os processos de aprendizagem serem canalizados para as suas direções específicas. Aprenderam a perceber a realidade de uma forma altamente especificada. Quando lidarem com realidades interiores, ou basicamente não físicas, terão de aprender a tornar-se não especializados e depois aprender um novo conjunto de princípios. Rapidamente aprenderão a confiar nas vossas perceções, quer as experiências façam sentido lógico, quer não.

Numa projeção, os problemas serão de outro tipo. A forma de um homem, por exemplo, pode ser uma forma-pensamento, ou um fragmento enviado inconscientemente por outro indivíduo a quem se assemelha. Pode ser outro projetor, como vocês. Pode ser uma forma potencial como qualquer objeto potencial… um registo de uma forma reproduzido repetidamente.

Pode ser outra versão de vocês próprios. Falaremos de formas de distinguir entre estas situações. Um homem pode aparecer de repente e depois ser substituído por uma pequena rapariga. Isto seria um desenvolvimento sem sentido para a mente lógica; contudo, a rapariga pode ser a forma da encarnação anterior ou futura do próprio homem.

A unidade, como veem, é diferente. Basicamente, a perceção do presente amplo está naturalmente disponível. É o vosso mecanismo físico nervoso que atua como dispositivo limitador. Ao agir deste modo, obriga-vos a focar naquilo que podem perceber com maior intensidade.

Os vossos processos mentais são formados e desenvolvidos como resultado deste condicionamento. As porções intuitivas da personalidade não são assim moldadas e estas atuarão em vosso benefício em qualquer exploração interior.

São, em essência, capazes de ver qualquer lugar particular tal como existiu há mil anos no vosso passado ou como existirá daqui a mil anos no vosso futuro. Os sentidos físicos servem para obliterar mais aspetos da realidade do que aqueles que vos permitem perceber… ainda assim, em muitas explorações

interiores traduzirão automaticamente a experiência em termos que os sentidos possam utilizar…

Qualquer tradução desse género é, no entanto, uma versão indireta da original — um ponto importante a recordar.

As imagens e formas de que o Seth fala nessa sessão não desapareceriam quando banisses as tuas próprias alucinações, como mencionado anteriormente. Na sessão seguinte, o Seth explicou mais sobre os pressupostos de raiz e mencionou pela primeira vez a experiência psicadélica em ligação com a projeção.

(Da Sessão 285, 12 de setembro de 1966)

Os pressupostos de raiz representam as premissas básicas sobre as quais um determinado sistema de existência é formado. Estas são as regras de base, por assim dizer. Os vossos mecanismos físicos estão equipados para funcionar de modo que a realidade seja percebida através da lente de determinados pressupostos de raiz. Usando os sentidos físicos, é quase impossível para vós perceber a realidade de outra forma.

Fisicamente falando, nada encontrarão que contradiga estes pressupostos, uma vez que são tudo o que podem experimentar ou perceber fisicamente. Estes pressupostos de raiz são a estrutura do sistema de camuflagem. Ao explorarem outras realidades, quase automaticamente interpretam tais dados em termos dos pressupostos de raiz do vosso próprio sistema.

Isto falsifica fortemente tais informações. Os sentidos interiores não estão, contudo, limitados por esses pressupostos… É por isso que tantas experiências psíquicas ou subjetivas parecem contradizer as leis físicas. É necessário aprender as "leis" que se aplicam a outros sistemas.

Os pressupostos de raiz que governam a realidade física são, de facto, válidos, mas apenas dentro da realidade física. Não se aplicam noutros contextos. Existe, contudo, uma tendência natural para continuar a julgar as experiências com base nesses pressupostos. Com a experiência, o hábito perderá grande parte da sua força. A experiência interior deve ser colorida, em certa medida, pelo sistema físico, enquanto existirem nele. Para que tais

dados ascendam aos níveis conscientes, por exemplo, têm de ser traduzidos em termos que o ego possa compreender, e essa tradução está inevitavelmente destinada a distorcer a experiência original…

Todo o organismo físico do corpo foi treinado para reagir a determinados padrões, baseados nestes pressupostos físicos de raiz. O sistema nervoso reage inequivocamente a imagens visuais em bloco. Tais imagens são recebidas através da pele, assim como através dos olhos. Todo o sistema é altamente complicado e organizado. Isto é, obviamente, necessário para a sobrevivência física…

A organização, contudo, é, biologicamente falando, artificial e aprendida. Não é menos rígida por esse motivo. Esta estrutura organizacional da perceção pode ser desfeita, como as experiências recentes com LSD certamente demonstram.

Isto pode ser perigoso, no entanto. O facto de isto acontecer mostra que os sistemas de perceção não fazem parte da estrutura global biológica, mas são respostas secundárias aprendidas. É perturbador para todo o organismo, contudo, desfazer o forte padrão da perceção habitual. A estabilidade interior da resposta é subitamente varrida. Mudanças ainda desconhecidas ocorrem dentro do sistema nervoso nessas circunstâncias, tanto eletromagnéticas como químicas.

Só os sentidos interiores estão equipados para processar e perceber outros sistemas de realidade. Mesmo as distorções podem ser reduzidas ao mínimo com treino.

O uso indiscriminado das drogas psicadélicas pode abalar seriamente os padrões de resposta aprendidos, necessários para uma manipulação eficaz dentro da realidade física; romper conexões subtis e perturbar funções eletromagnéticas. Pode resultar em falência do ego.

O desenvolvimento dos sentidos interiores é um método muito mais eficaz de perceber outras realidades e, seguido corretamente, o ego não só é mais forte como mais flexível. Até a consciência da realidade física é aumentada. Tal desenvolvimento torna-se num desdobramento e expansão natural de toda a personalidade.

Estes pressupostos de raiz fazem tão parte da vossa existência que obscurecem os vossos sonhos. Por baixo deles, no entanto, porções do eu percebem a realidade física de forma totalmente diferente, livre da tirania dos objetos e da forma física. Aqui experimentam conceitos diretamente, sem necessidade de símbolos. Têm conhecimento das vossas "personalidades passadas" e sabem que estas existem simultaneamente com a vossa.

A prática do tempo psicológico permitir-vos-á alcançar essas porções do eu. O ego não é artificialmente desorganizado por tal prática. É simplesmente posto de lado por um momento. A experiência adquirida torna-se parte da estrutura física, mas não há uma desorganização massiva da perceção, uma vez que o ego concorda em afastar-se momentaneamente.
Não é bombardeado, como acontece nas experiências com drogas, nem forçado a experimentar perceções caóticas e assustadoras que podem aterrorizá-lo até à desordem total.

A sobrevivência no vosso sistema depende das qualidades altamente especializadas, focadas, limitadas mas específicas do ego. Este não deve ser rígido. Nem deve ser deliberadamente enfraquecido.

Os pressupostos de raiz sobre os quais a realidade física é formada representam terreno seguro para o ego. Operamos sempre com o consentimento do ego. Este interpreta o conhecimento interior adquirido à sua maneira, é verdade, mas é incomensuravelmente enriquecido ao fazê-lo.

O ego só pode existir no contexto destes pressupostos. A experiência onírica primária é finalmente tecida numa estrutura composta por estes pressupostos, e são estes que recordam. Servem-vos como informação básica, mas a informação está em forma simbólica. Os objetos, veem, são símbolos. Os objetos de sonho são frequentemente símbolos de realidades que o ego não poderia perceber de outro modo.

Algumas experiências fora do corpo são extremamente difíceis de categorizar e envolvem eventos extraordinariamente sensuais que permanecem vívidos muito depois da sua ocorrência. Algumas são sugestivas

de episódios induzidos por drogas, exceto pelo maior sentido de alerta e autocontrolo. Tenho em mente duas experiências minhas em particular.

Uma envolveu uma cor espetacular. Deitei-me para tentar uma projeção numa sexta-feira à tarde de janeiro passado — a minha última experiência de projeção desse inverno. O Rob estava fora. Era outro dia cinzento, com véus de chuva ligeira a cair. Estava apenas a começar a versão final deste livro e disse a mim própria que poderia ter uma excelente projeção para usar nesta secção. Pedi especificamente uma projeção dentro do quarto, em vez de para um local exterior.

Adormeci e sonhei que o Rob tinha acabado de chegar a casa e começara a redecorar o quarto. Embora estivesse surpreendida por o ver, aceitei sem questionar o facto de ele ter chegado cedo e não percebi, nesse momento, que estava a sonhar. Em vez disso, encontrei o quarto transformado com cores espetaculares como nunca tinha visto — brilhantes, cintilantes, vivas e mais ricas do que alguma vez imaginei que a cor pudesse ser. Tudo no quarto ganhou esta vida fantástica de outra-cor. Senti-me a bebê-la, a absorvê-la, de uma forma que é muito difícil de explicar. As paredes brancas foram substituídas por intricados papéis de parede coloridos e cortinas de veludo. As cores pareciam ter vida própria, a brilhar de dentro para fora, a pulsar com vitalidade.

Continuei a exclamar acerca das cores e corri para a divisão seguinte para ver se o efeito se estendia por todo o apartamento. A minha imagem no espelho da casa de banho deteve-me. Estava a usar um belíssimo adorno de cabeça de fios entrelaçados em laranja e amarelo, cada um a cintilar na luz dourada que agora enchia o quarto. Tirei-o e examinei-o, maravilhada, depois olhei de novo para o espelho. O meu próprio cabelo brilhava, cada fio separado vigoroso e sensual com cor. A minha pele parecia da mesma forma, emitindo os mais subtis tons.

Voltei para a sala da frente, quase a aperceber-me do meu estado. “Rob, isto não é realmente o nosso apartamento, pois não?”, perguntei. Olhei em volta novamente. “Devo estar a sonhar. Aquela planta no peitoril da janela não é nossa. Deve ser uma alucinação.”

“Estás normalmente desperta”, disse o Rob. “A planta é nossa. Apenas te esqueceste dela.” Então aceitei a sua afirmação e nem sequer me ocorreu que ele pudesse ser uma forma-pensamento minha.

Outras aventuras seguiram-se: o Rob desapareceu, e dei por mim a caminhar ao longo de um estranho corredor exterior, como um caminho público, mas elevado no ar. Outras pessoas passavam, todas vestidas com calças compridas e fluídas e túnicas de cores indescritíveis. Ao olhar para baixo, vi que usava umas belas calças de um material brilhante e aderente.

De repente, estava a voar sobre terras bastante a sul daqui, pois não havia neve, e a paisagem era típica dos Estados do Atlântico Médio. Muitos carros seguiam para norte, e havia alguma agitação num cruzamento abaixo. Uma mulher saiu de uma casa próxima para observar. Algum tipo de barreira na estrada estava montada. Tentei aproximar-me do chão para ver mais claramente, mas em vez disso fui rapidamente levada pelo ar de volta a Elmira.

Regressei ao meu corpo e experienciei um falso despertar no qual o Rob me falou. Mal podia esperar por abrir os olhos para ver como estava o quarto e se as cores ainda lá estavam. Em vez disso, o quarto parecia esbatido em contraste.
“Rob, tive a experiência mais louca, mas infelizmente já estou de volta, porque toda aquela cor maravilhosa desapareceu”, disse eu; e contei-lhe o que tinha acontecido. Ao terminar de falar, algo chamou a minha atenção — o papel de parede. Embora não fosse tão colorido como tinha sido antes, também não era a parede pintada de branco que deveria lá estar.

Com esta perceção, despertei realmente para o quarto normal e verifiquei o relógio. Toda a experiência teve lugar entre as 14h, a última vez que tinha olhado para o relógio, e as 15h. Então percebi que a minha mão esquerda estava completamente imóvel, dobrada e cerrada. Não havia qualquer sensação nela. Quando tentei movê-la, não cedeu. Decidi que se tratava de uma rigidez muscular resultante da projeção e esperei calmamente alguns minutos. Depois, lentamente, recuperou mobilidade e sensibilidade. Na verdade, estava apenas vagamente consciente das dificuldades da minha mão.

Em vez disso, a minha mente estava cheia de memórias das cores espetaculares que eu tinha visto. Por um momento, fiquei quase encantada ao recordá-las parcialmente a partir do nada para onde tinham desaparecido. Tinha de ir ao centro encontrar-me com o Rob para fazermos as compras, por isso vesti-me rapidamente. Mas parecia que toda a cor se tinha escoado do mundo. A caminhar para o centro, senti-me deprimida. Só semanas depois recuperei os meus sentimentos normais pelo nosso apartamento. Entretanto, pareceu-me insuportavelmente lúgubre. Aliás, o mesmo acontecia com o resto do mundo. Já tive sonhos normais em cores vivas, mas nada assim, e em mais nenhuma ocasião o meu ambiente terreno habitual foi banhado por tal iridescência.

O Seth tem mais a dizer sobre alucinações e objetos na Sessão 287 de 21 de setembro de 1966, e talvez a primeira parte dos excertos seguintes ajude a explicar a minha experiência. O Seth estava a falar da realidade básica no estado de sonho.

Por vezes traduzireis automaticamente esta realidade em termos físicos. Tais imagens serão alucinatórias, mas poderá demorar algum tempo até distinguirem a sua verdadeira natureza. Deve compreender-se, contudo, que todos os objetos físicos são alucinatórios. Podem ser chamados de alucinações de massa.
Há uma tradução constante da realidade interior em objetos no estado de vigília e uma tradução constante de ideias em pseudo-objetos no estado de sonho. Dentro de um certo intervalo da realidade onírica, ideias e pensamentos podem ser traduzidos em pseudo-objetos e transportados. É isto que acontece quando adotais uma pseudo-forma na projeção, embora eu esteja a simplificar consideravelmente.
Quando viajais para além de um certo intervalo de intensidades, até os pseudo-objetos têm de desaparecer.

Eles existem num aglomerado em torno do vosso próprio sistema e ligados a ele. A ausência destes, obviamente, significa que haveis ido para além do vosso próprio sistema de camuflagem. Se fosse possível, então viajariam através de um intervalo de intensidades no qual nenhuma camuflagem existia. Depois encontrariam a pseudo-camuflagem do sistema seguinte. Isto seria ou não matéria física, consoante o sistema. Encontrariam então o coração da área de camuflagem. As áreas completamente descamufladas,

nas margens dos vários sistemas, devem recordar-vos as áreas indiferenciadas entre vários ciclos de vida no subconsciente. Isto não é coincidência.

Regra geral, veem, há pouca comunicação dentro das áreas descamufladas. Elas funcionam como fronteiras, mesmo enquanto representam a matéria-prima de que toda a camuflagem é composta. (Sem a camuflagem, nada perceberiam com os sentidos físicos.) Esta frase é realmente destituída de sentido, porém, porque os sentidos físicos são eles próprios camuflagem. Não haveria nada a traduzir. Só os sentidos interiores vos permitirão perceber nessas circunstâncias.

Em teoria, se puderdes transpor a lacuna entre várias reencarnações, então podeis transpor a lacuna entre o vosso sistema e outro.

Mais uma vez: as camadas indiferenciadas são compostas da vitalidade que forma a camuflagem de todos os sistemas. Uma tal área não é realmente uma coisa em si, mas uma porção de vitalidade que não contém camuflagem e é, portanto, irreconhecível para aqueles que estão dentro de um dado sistema. Estais em contacto com o infinito em tais áreas, já que é apenas a camuflagem que vos dá a conceção de tempo…

Agora, durante algumas projeções, podeis não estar conscientes de nada no que diz respeito à envolvente. Só haverá a mobilidade da vossa própria consciência. Se isto ocorrer, estareis a viajar através de uma área descamuflada. Poderíeis então esperar encontrar a seguir um ambiente mais diferenciado, que parece tornar-se mais claro à medida que avançais em direção ao coração de outro sistema.

A camada completamente descamuflada seria bastante desconcertante. Poderíeis ser automaticamente tentados a projetar imagens nela. Elas não "pegariam", por assim dizer, mas apareceriam e desapareceriam com grande rapidez. Esta é uma área silenciosa. Os pensamentos não seriam aqui percecionados, como regra, pois os símbolos para eles não seriam compreendidos.

Se uma certa intensidade for atingida — um pico de intensidade — então poderíeis perceber o presente amplo tal como existe dentro do vosso

sistema nativo. Poderíeis, a partir deste pico, olhar para outros sistemas, mas não compreenderíeis o que percebem, por não possuirdes os pressupostos de raiz adequados. Usei a ideia de sistemas vizinhos por uma questão de simplicidade, como se estivessem dispostos ponta a ponta. Obviamente, não é esse o caso.

Os sistemas [de realidade] são mais como os vários gomos de uma tangerina, com as áreas de fronteira descamufladas como a membrana branca entre os segmentos da tangerina.

A tangerina, então, poderia ser comparada a um grupo de muitos sistemas, e ainda assim representaria em si apenas uma parte de um todo não percecionado. A tangerina seria apenas um segmento de um sistema maior. Podem ver, então, porque é que algumas projeções vos levariam numa direção muito diferente do vosso tipo linear de viagem e porque é que o tempo, tal como o conhecem, seria destituído de significado.

Nem tais projeções envolvem necessariamente viagens através do espaço como o conhecem. Existem sistemas, vívidos em intensidade, que não têm qualquer existência na realidade física. Pensa-se agora, creio, que tempo e espaço são basicamente um, mas ambos fazem parte de outra coisa. São meramente os padrões de camuflagem pelos quais percebem a realidade. O espaço tal como o percebem no estado de sonho aproxima-se muito mais da realidade.

Projeções dentro do vosso próprio sistema envolver-vos-ão, naturalmente, com algum tipo de camuflagem. Se não houver nenhuma presente, sabereis que estais fora do sistema. O universo onírico está obviamente intimamente ligado ao vosso, uma vez que pseudo-objetos estão presentes. Mesmo aí, estais até certo ponto livres dos elementos de espaço-tempo do vosso próprio sistema. Dentro do estado de sonho, então, estais nas áreas "exteriores" do universo orientado fisicamente.

Um ponto: existem outros sistemas por todo o lado e dentro do vosso. As áreas indiferenciadas expandem-se como espirais, através de toda a realidade. Encontra-se pouca resistência nelas. Representam estradas interiores que ligam sistemas, assim como os separam. O viajante deve, no

entanto, deixar para trás o seu próprio aparato de camuflagem, ou não chegará a lado nenhum.

É teoricamente possível viajar para qualquer sistema desta forma e contornar outros, veem. Um tal viajante não envelheceria fisicamente. O seu corpo estaria num estado suspenso. Só muito poucos indivíduos viajaram desta maneira. Grande parte do conhecimento obtido escapa ao ego, e as experiências não podem ser traduzidas pelo cérebro físico.

Contudo, é possível viajar em tais circunstâncias, e alguns dos dados seriam retidos por porções interiores do eu. Num indivíduo criativo, alguma desta informação poderia ser expressa simbolicamente numa pintura ou outra obra de arte.
[Aqui o Seth entrou em material que foi altamente interessante para o Rob:]

Cada pincelada de uma pintura representa experiência concentrada e perceções comprimidas. Numa boa pintura, estas quase explodem quando percecionadas pela consciência viva de outro. O observador é inundado por intensidades. A obra de arte excelente recria para o observador experiências interiores suas, também, de que nunca teve consciência. Como sabem, as pinturas têm movimento, e ainda assim a pintura em si não se move. Esta ideia deve ajudar-vos a compreender a experiência em termos de intensidades e projeções, ou o movimento da consciência, sem necessariamente movimento através do espaço.

O verdadeiro movimento nada tem a ver com o espaço. O único movimento real é o da consciência viajante.

A minha projeção mais recente foi muito perto de casa, comparada com as possíveis viagens que o Seth mencionou nos excertos anteriores. Mais uma vez, lembrou-me mais tarde as experiências sensoriais relatadas sob a influência de drogas. Foi deveras invulgar e tenho a certeza de que nunca a esquecerei.

Na quinta-feira passada, 6 de maio de 1971, fiz uma sesta de uma hora no fim da manhã. Não dei quaisquer sugestões. Era outro dia escuro, e o ar estava cheio de humidade. "Dei por mim" no estúdio do Rob. Estava de pé diante da

janela aberta, a olhar para a pereira, mas foi o próprio ar que captou a minha atenção. Era transparente como sempre, mas espesso como gelatina.

Espantada, estendi a mão pela janela fora, e o movimento fez ondas, a criar "fendas" bastante profundas perto dos meus dedos e mais superficiais mais longe. A árvore, reparei, não só era sustentada pelas raízes fincadas no solo, como também pelo próprio ar. Porque é que alguma vez pensei que os ramos se mantinham no alto simplesmente porque era assim que os ramos se comportavam? O próprio ar ajudava a sustentá-los!

Eu estava completamente alerta e mais curiosa do que posso exprimir. Várias vezes estendi a mão o mais longe que conseguia e mexi os dedos. O ar agitava-se, como pudim. Havia um contraste muito maior do que o habitual entre as nuvens muito escuras lá no alto e o resto do ar, e as cores — roxo escuro, um branco acinzentado e vários verdes e cinzentos escuros — quase surgiam como tufos, espessos e depois a rarear.

O que aconteceria a objetos em queda? — perguntei a mim mesma. Por tudo o que vi, concluí que deslizariam até ao chão ou cairiam lentamente através daquele ar texturado. O efeito estava longe de ser inerte, contudo. O céu e o ar moviam-se constantemente, talvez como água muito pesada e gelatinosa, com as árvores enfiadas como enormes algas. Senti como se quase pudesse caminhar no ar, mas, pelo movimento da minha mão através dele, percebi que não era normalmente pesado o suficiente para me suster.

Cautela e espanto fizeram-me hesitar. Por um lado, o ar dentro do quarto era normal. Por outro, sentia como se estivesse a observar uma visão legítima do ar a partir da moldura de um tipo diferente de perceção. Seria isto, de algum modo, ar desacelerado? E, se assim fosse, estaria o meu "corpo" no mesmo estado? Seria isto o que o ar é realmente e seria ele percecionado desta forma por certos tipos de consciência ou em fases particulares de atividade molecular? Todos estes pensamentos passaram-me pela cabeça, mas antes de conseguir perceber que outras experiências poderia tentar, fui puxada de volta para o meu corpo.

A experiência foi tão intrigante que pensei nela muitas vezes nos dias seguintes. Nesse domingo, enquanto passeávamos de carro, ocorreu-me de repente a ideia de que poderia haver uma força a subir a partir da terra, em

oposição à gravidade. As duas poderiam, claro, fazer parte de um único fenómeno. Isso poderia explicar o facto de as sementes empurrarem para cima através da terra, não apenas atraídas pelo sol, mas também estimuladas por essa força por baixo.

Essa experiência é muito mais vívida do que qualquer outra coisa que me tenha acontecido nesse dia ou durante todo esse mês até então. Será lembrada muito depois de eu esquecer o que mais fiz nesse dia. Não adianta chamar a tais episódios alucinações. São, acima de tudo, acontecimentos psicológicos válidos. Enriquecem a experiência normal, alargam as restrições habituais da perceção diária e encorajam o pensamento criativo. O mesmo se aplica a todos os sonhos e projeções mencionados neste livro. Estas dimensões de experiência e consciência coexistem com a realidade normal tal como a conhecemos, e acredito que nelas exercemos capacidades que nos pertencem por direito e herança.

EPÍLOGO
Uma Avaliação Pessoal

Francamente, acredito que os sonhos normais são a casca exterior de uma experiência interior mais profunda. A realidade interior é vestida com imagens de sonho como, quando estamos acordados, é vestida com imagens físicas. Objetos oníricos e objetos físicos são igualmente símbolos pelos quais percecionamos — e distorcemos — uma realidade interior que não parecemos ser capazes de experienciar diretamente. Em certos estados de consciência, particularmente em projeções a partir do estado de sonho, alcançamos um peculiar equilíbrio de lucidez. Isto permite-nos examinar brevemente a natureza da nossa consciência, deixando-nos observar os seus produtos — os acontecimentos e experiências que ela cria quando libertada do foco físico habitual.

A consciência forma a sua própria realidade, física e não só. Penso, contudo, que existe uma experiência onírica "de massas", tal como há uma vida física coletivamente percecionada e condições interiores definidas dentro das quais a vida onírica acontece. Só a experimentação interior nos permitirá descobrir esta paisagem interior. Talvez um dia nos movamos livremente dentro dela, lúcidos, conscientes e muito mais sábios do que somos agora.

Acredito que é uma dimensão nativa da consciência, seja qual for o estágio de ser, físico ou não físico. Temos nela a nossa existência primária após a morte e passamos uma boa parte do tempo físico a vaguear por ela, sem o sabermos, durante o sono. Pistas quanto à nossa criatividade e à natureza da nossa existência podem ser encontradas ali, e dela emergem as qualidades organizacionais da consciência normal tal como a conhecemos.

Como este livro não foi dedicado exclusivamente a projeções, não incluí as que foram empreendidas a partir de estados de vigília ou transe, embora algumas dessas tenham fornecido "provas" excelentes. Nelas, contudo, a minha própria consciência continuava orientada fisicamente, pois "saí" para verificar a fiabilidade das minhas perceções em confronto com a realidade física.

Os meus alunos forneceram-me muitos relatos de projeções a partir do estado de sonho. Apoiei-me largamente nos meus próprios simplesmente porque estava intimamente familiarizada com os sentimentos subjetivos envolvidos em cada caso e não queria depender de relatos que eram necessariamente de segunda mão.
A natureza deste livro também significou que o material do Seth foi escolhido exatamente porque se relacionava com experiências subjetivas como sonhos e consciência. O Seth também se relaciona lindamente com outras pessoas em sessões e em conversas de vaivém, como tentei mostrar em vários casos. Ele manifesta-se como muito mais do que apenas uma voz a ditar um manuscrito.

Ao extrair material sobre sonhos das nossas muitas sessões, arranquei-o, até certo ponto, do seu contexto vivo. Cada sessão, por exemplo, inclui as notas do Rob, que fornecem uma estrutura física constante e referência às nossas atividades diárias. Os monólogos do Seth são interrompidos por referências humorísticas ou trechos de conversa com o Rob. O próprio livro do Seth, Seth Fala: A Validade Eterna da Alma, será apresentado usando o formato de sessão, no entanto, para que todo o sabor das sessões possa ser apreciado.

Quis mostrar a direção em que nos fomos movendo desde as nossas primeiras experiências com eventos interiores desta natureza e também fornecer, em termos gerais, linhas de orientação para outros que queiram fazer as suas próprias investigações. Interpretações de sonhos — que

ocorrem depois do evento onírico — não foram, portanto, abordadas neste livro.

O próprio livro do Seth levará ainda mais longe as suas discussões sobre o estado de sonho. Não li esse manuscrito de fio a pavio, pois não está completamente terminado, e quero evitar envolver-me conscientemente com ele. O Rob diz-me, no entanto, que contém bastante material novo sobre a natureza da consciência onírica.
Não acredito que existam mais perigos a enfrentar no universo interior do que no físico. Devemos explorar cada mundo com bom senso e coragem. O universo interior é, porém, a fonte do exterior, e ao viajar através dele encontraremos as nossas próprias esperanças, medos e crenças nas suas formas sempre mutáveis.
O meu livro está terminado. Sento-me agora à mesma mesa em que me sentei quando o comecei, a olhar para as mesmas ruas e montanhas. A primavera chegou de novo. Escrevi ontem…

Primavera oculta
Com o seu aporte de flores
Lança o seu feitiço
Sobre a terra…

E assim o mundo exterior emerge do interior, tal como este livro físico se materializou a partir da realidade interior da inspiração, da criatividade e dos sonhos.